



Malesherber 171

J

XL

12083/B

18/t.



57. ES

23564

elger  
Paris 09







# DISSERTATION

S U R

L'EDUCATION PHYSIQUE

DES ENFANS,

*Depuis leur naissance jusqu'à l'âge de puberté.*

Ouvrage qui a remporté le Prix le 21 Mai 1762,  
à la Société Hollandoise des Sciences.

Par M. BALLEXSERD, Citoyen de Genève.

---

*Sartam & tectam ab omnique molestia & incommodo  
servate prolem : inde sanitas, robur & longævitas.*

---



A P A R I S,

Chez VALLAT-LA-CHAPELLE, Libraire,  
Quai de Gêvres.

---

M. D C C. L X I I.

AVEC APPROBATION ET PRIVILEGE DU ROY.



DISSEMINATION

EDUCATION

DISSEMINATION

EDUCATION

DISSEMINATION

EDUCATION

DISSEMINATION

EDUCATION

DISSEMINATION

EDUCATION

DISSEMINATION

EDUCATION

DISSEMINATION

EDUCATION







*A MONSIEUR*  
**ANTOINE PETIT,**

Docteur-Régent en Médecine de  
la Faculté de Paris , ancien Pro-  
fesseur public d'Anatomie , de  
Chirurgie & de l'Art des Ac-  
couchemens , Membre de l'A-  
cadémie Royale des Sciences ,  
& de la Société Royale d'Agric-  
culture.



**MONSIEUR,**

*L'E s s A I que je vous présente  
sur l'Education physique des En-*



## E P I T R E.

*fans , est un fruit que je dois à vos leçons , & dont je vous prie d'agréer l'hommage. Je sens qu'il est peu digne de vous. Je vous aurois offert un ouvrage plus conforme à votre zèle pour l'humanité , si ma mémoire plus heureuse , & mes idées plus exactes , avoient pû me représenter vos préceptes avec l'ordre , la précision , l'abondance & l'énergie qui les caractérisent , & si , comme vous , MONSIEUR , j'avois été en état de rassembler beaucoup de richesses dans les bornes étroites d'un Discours académique. Néanmoins j'ai trop souvent éprouvé combien vous vous plaisez à nourrir l'émulation de vos Disciples ,*



## E P I T R E.

17

*pour ne pas espérer un peu , que vous honorerez d'un accueil favorable un ouvrage enfanté par le desir d'être utile aux hommes , & qu'une Société de Savans illustres a eu l'indulgence de couronner.*

*Ce n'est qu'après ce succès que je me suis hasardé de vous le communiquer avant de le livrer à l'impression. Mais alors il n'étoit plus tems d'y faire les corrections dont je ne doute pas qu'il n'ait besoin , & vous n'avez pas jugé à propos d'y rien changer. J'avoueraï , toutefois , qu'après l'avoir retiré de vos mains , je n'ai pû m'empêcher d'y faire de moi-même quelques petites additions , mais seulement*



## E P I T R E.

*historiques ; ainsi , MONSIEUR ,  
il est juste que mes Lecteurs soient  
avertis que les défauts qu'on pourra  
trouver dans cet Ouvrage , sont de  
moi , & que je tiens de vous ce qu'il  
y a de bon.*

*J'ai assez fréquenté vos Amphi-  
théâtres avec les nombreux Etu-  
dians qui vous sont adressés des  
diverses contrées de l'Europe , pour  
n'avoir à imputer qu'à moi mon peu  
de progrès , & mon cœur est trop  
sensible à la reconnoissance , pour  
que je ne saisisse pas avec empres-  
sément cette occasion de joindre ma  
voix à celle de tant d'Elèves qui ,  
après avoir puisé dans vos sources  
fécondes , des instructions utiles à*



## E P I T R E.

*la conservation du genre humain ;  
vont élever votre nom dans leur  
patrie , & y faire éclater les pré-  
cieuses connoissances que vous leur  
avez prodiguées avec plaisir , &  
d'autant plus facilement , que leur  
avide attention excitée par la plus  
belle élocution , & soutenue par la  
clarté des préceptes , étoit fixée &  
captivée par la force des preuves &  
l'utilité évidente des lumières dont  
ils se trouvoient éclairés. Indépen-  
damment de ces avantages de l'es-  
prit , vos Disciples vous ont enco-  
re , M O N S I E U R , l'obligation  
d'avoir introduit & nourri dans  
leur cœur , la tendre amitié pour  
leur Maître , sans affoiblir leur*



## E P I T R E.

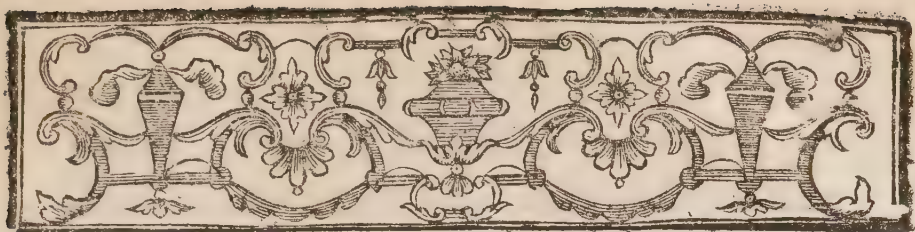
*respect. C'est dans ces sentimens  
que je suis , avec une véritable es-  
time & la plus parfaite considé-  
ration ,*

MONSIEUR,

*A Paris , Octobre 1762.*

Votre très-humble & très-  
obéissant serviteur ,  
J. BALLEXSERD.





# DISSERTATION

S U R

## L'ÉDUCATION PHYSIQUE DES ENFANS,

*Depuis leur naissance jusqu'à l'âge de  
puberté, qu'on fixe ici à quinze ou  
seize ans.*

**L'**ACADÉMIE D'HARLEM animée  
du desir de rendre utiles aux hommes ses  
profondes méditations, a donné un Pro-  
gramme en 1761, sur le sujet le plus inté-  
ressant à l'humanité. Elle demande : *Quelle  
est la meilleure direction à suivre dans l'habille-  
ment, la nourriture & les exercices des enfans  
depuis le moment où ils naissent jusqu'à leur ado-  
lescence, pour qu'ils vivent longtems & en santé ?*

A



Je vais m'exercer sur cette importante question. Si ses difficultés pouvoient me rebuter, son utilité m'encourageroit dans la carrière épineuse que je vais parcourir : secondons le louable zèle que des Républicains illustres, heureux & tranquilles, manifestent à toute l'Europe pour ce bien précieux à l'humanité, LA SANTE'; & tandis que malheureusement un grand nombre des habitans de cette même Europe, s'exercent dans ce tems de discorde & de guerre, à s'entredétruire les uns les autres, imitons ces Citoyens libres & paisibles, & suivons, s'il se peut, la route qu'ils nous tracent eux-mêmes, en s'occupant utilement de ce qu'il y a de plus essentiel pour la félicité & la conservation des hommes.

Si je parviens ici à découvrir les causes accidentelles par lesquelles il y a tant de personnes petites, foibles & contrefaites; & en même tems si je puis indiquer ce qui pourroit contribuer à rendre les hommes plus grands, plus forts, & vigoureux, je crois que j'aurai atteint le but proposé dans le Programme de l'Académie.



## P H Y S I Q U E. 3

Pour répandre plus de clarté dans ma Dissertation , je la diviserai en quatre Division de mon sujet. EPOQUES précédées d'une Introduction.

Dans cette Introduction , j'indiquerai le régime de vie que le pere , & surtout la mere , doivent observer jusqu'à la naissance de l'enfant.

J'observerai dans chaque Epoque , l'ordre énoncé dans le Programme , excepté que je ferai précéder l'article de l'Exercice , par quelques observations qui me paroissent entrer nécessairement dans le plan de l'Education physique des Enfans.

La première Epoque commence à l'accouchement de la mere , & finit au tems qu'on cesse d'allaiter l'enfant.

La seconde Epoque commence à l'âge d'un an ou environ , & finit quand l'enfant a atteint l'âge de cinq ou six ans.

La troisième Epoque commence à l'âge où l'on change en Europe l'habillement des garçons , & finit lorsque l'enfant a atteint l'âge de dix ans.

La quatrième Epoque commence à l'âge de dix ans ou environ , & finit à la puberté ,



## 4 É D U C A T I O N

que je fixe ici à l'âge de quinze ou seize ans.

---

### INTRODUCTION.

*Du régime de vie du pere & de la mere ;  
jusqu'à la naissance de l'enfant.*

Définition  
abrégée de  
l'homme.

**L'**HOMME est un composé de deux substances. Une spirituelle, qui est l'ame ; & la matérielle, qui est le corps.

L'ame peut être considérée comme une émanation de la Divinité : les Livres saints nous disent que Dieu a pris plaisir de nous former à son image.

Le corps est un tout composé de parties justement unies, & de la manière la plus admirable pour exécuter, soit par le mouvement de la volonté, ou par un mouvement involontaire, les fonctions auxquelles elles sont destinées. Quelles idées ce spectacle ne présente-t-il pas aux yeux d'un Philosophe attentif, qui, de la connoissance de la structure des parties, peut déduire les faits, & expliquer les phénomènes que l'on observe dans le corps humain.



Il faut distinguer trois tems dans la vie de l'homme, celui d'accroissement, celui de consistance, & celui de dépérissement.

Le premier se divise aussi en trois autres tems, qui sont l'enfance, l'adolescence & la puberté : c'est cette dernière division qui fera le sujet de cet Ouvrage.

La bonne constitution du corps d'un enfant, la force & la vigueur de son tempérament, dépendent beaucoup du bon régime de vie que son pere & sa mere auront observé avant sa conception, & de celui que la mere observera pendant le tems qu'elle le portera dans son sein ; car les mauvaises dispositions du corps des peres & meres, sont les causes immédiates de la foiblesse & du mauvais tempérament des enfans.

Disposition  
nécessaires  
dans le pere  
& la mere.

Mais si au contraire le pere & la mere sont tous les deux bien sains, sans aucune difformité considérable, & que leurs corps assez bien conformés dans toutes leurs parties, ne soient point trop disproportionnés entr'eux par la grandeur ou par la grosseur ; s'ils jouissent l'un & l'autre d'une bonne



santé, d'une constitution forte & robuste ; s'ils se nourrissent sobrement avec de bons alimens ordinaires , & qu'ils ne s'abandonnent pas à des jeûnes sévères , ni à des pratiques trop austères de Religion ; s'ils ne s'exténuent ni l'un ni l'autre par aucuns travaux forcés ou trop sédentaires , c'est-à-dire , s'ils font de l'exercice sans s'accabler par la fatigue ; si l'homme rend à sa femme les devoirs du mariage seulement lorsqu'il y sera excité par le besoin de la nature & non par celui de l'habitude \* ; si , pour s'unir amoureusement avec sa femme , il a soin d'attendre que l'évacuation périodique de ses mois & celle qu'elle éprouve à la suite de ses couches , ayent entierement cessées ; si , dans les climats tempérés , le mari est âgé de vingt - cinq à cinquante ans , & la femme de dix - huit à quarante ;

---

\* Parce que l'usage trop fréquent qu'on en fait , énerve & produit des enfans foibles , comme la semence d'une mauvaise nature , produit des enfans mal-sains. Dans le premier cas , la semence n'a pas eu le tems de se bien préparer , de recueillir , pour ainsi dire , tous les esprits qui lui sont nécessaires pour se perfectionner. Dans le second cas , elle est infectée d'un vice morbifique , qui produit toujours les effets les plus fâcheux pour la santé des enfans.

si la nature a donné à cette femme une taille avantageuse sans trop d'embonpoint, qu'elle ait les os des isles suffisamment écartés, & par conséquent un large bassin ; enfin si le mari & la femme vivent en bon air, dans un contentement d'esprit que la sagesse donne souvent, & que la gaieté accompagne toujours, il est très-probable qu'en réunissant le plus de ces avantages & de ces précautions, l'enfant qu'ils engendreront, aura aussi plus de dispositions à une constitution forte & robuste.

Aussitôt que la femme aura des soupçons de grossesse, elle fera bien de s'abstenir des familiarités conjugales, parce que le grand exercice que la matrice fait quelquefois dans cet acte, peut nuire à l'embrion qui y est renfermé : d'ailleurs les superfétations, quoique fort rares, sont toujours assez fâcheuses pour qu'on doive prendre garde d'y donner lieu. Ce n'est pas assez de concevoir, il faut encore mettre à bon terme le fruit de ses plaisirs, & qui plus est, être capable de le nourrir après sa naissance. Ainsi il sera très-prudent au mari & à la

Régime de  
la femme en-  
ceinte.



femme de ne pas s'unir amoureusement dans cette circonstance.

Elle doit se nourrir modérément avec les alimens qu'elle a accoutumé de prendre , s'ils ne sont pas trop pesans , salés ou épicés. Ils doivent être d'une qualité ni trop active ni trop froide. Il ne faut jamais qu'elle se livre dans son choix , à des fantaisies bizarres , que le dégoût ou son imagination dérégulée lui donne quelquefois en cet état. Elle doit se faire une douce violence & résister à ces fortes d'appétits capricieux , quand ils tombent sur des objets qui ne sont pas propres à une bonne digestion. Il y a des Médecins qui lui conseillent de manger alors quelques olives ou quelques capres , mais en petite quantité , seulement pour nettoyer son estomac d'une pituite âcre , qui est , à ce qu'on prétend , la cause de ces étranges goûts où quelques femmes grosses se livrent imprudemment.

Si son appétit est fort grand , il ne faut pas qu'elle prenne à la fois plus d'alimens qu'elle n'a accoutumé d'en prendre ; il vaut

mieux qu'elle multiplie ses repas , en laissant entr'eux un intervalle suffisant pour la digestion ; parce qu'une abondance de chyle mal-préparé , feroit tomber en langueur son fruit , au lieu de lui donner la vie. Le même accident arrivera par la cause opposée. La diète ne lui vaut rien. Les femmes prudentes sont quelquefois obligées de s'efforcer de manger , quand un trop long dégoût accompagne leur grossesse , surtout si c'est après le quatrième mois. Il faut alors varier leurs mets , pour exciter un peu leur appétit. Elles doivent bien mâcher ce qu'elles mangent , afin que la digestion étant mieux préparée , elle en soit plus facile ; alors le chyle qui en résultera , sera d'une meilleure qualité.

Si elle aime un peu le vin pur , il faut qu'elle modère son goût pour cette boisson , & qu'elle la détrempe dans beaucoup d'eau , pour la rendre plus laxative. Les liqueurs fortes , que la raison regarde en tout tems comme un poison lent , sont un poison très-actif pour le fœtus contenu dans la matrice. Les femmes grosses de-



vroient absolument s'interdire ce breuvage.

La femme enceinte doit respirer un air pur & séreïn ; c'est-à-dire , qu'un air tempéré qui se renouvelle souvent , est celui qui lui convient le mieux.

Elle ne doit point respirer les odeurs trop fortes , parce que la matrice en recevrait de fâcheuses atteintes , à cause de la sympathie de ses nerfs , qui sont alors plus distendus qu'à l'ordinaire.

Si le sommeil d'une femme est de sept ou huit heures à son ordinaire , quand elle sera enceinte , elle fera bien de dormir une heure de plus.

Il seroit bien à souhaiter qu'elle passât tout le tems de sa grossesse , sans trop fixer son attention & ses desirs sur aucun objet , & qu'elle eût soin de détourner toujours la vûe de ceux qu'elle ne pourroit regarder qu'avec répugnance ou avec horreur ; car tout ce qui peut la frapper trop vivement , & porter le trouble dans son imagination , qui est alors très vibratile , ne peut que produire les effets les plus fâcheux

au fruit qu'elle porte dans son sein. L'on doit donc écarter d'elle avec grand soin , tous les sujets qui pourroient lui causer de la colere , du chagrin & de la tristesse , puisqu'il faut si peu de chose pour l'affecter désagréablement , & que l'enfant , dans la matrice , participe toujours aux maux que sa mere endure.

Celui qui outrage une femme enceinte , est un monstre inhumain. Celui qui ne lui témoigne que peu d'égards , ne connoît pas assez tout ce qu'il faut respecter dans la société.

Ses habits doivent être larges & aisés à mettre , pour qu'elle ait peu de peine à s'habiller , & surtout pour qu'ils ne la gênent nulle part. Elle doit porter des souliers à talons bas , qui ayent beaucoup d'assiette , & ne pas prendre des chemins difficiles qui puissent l'exposer à s'effrayer par des faux-pas ou par une chûte.

Il faut que ses exercices soient sans fatigue , qu'elle s'occupe agréablement , qu'elle se promene souvent à pied , sans trop s'exposer au grand froid , parce que



cela pourroit supprimer son insensible transpiration, qui est alors plus abondante & qu'il ne faut pas détourner.

Elle doit s'interdire, surtout dans le commencement & sur la fin de sa grossesse, d'élever beaucoup les bras, de soulever ou de porter un pesant fardeau, les chants forcés, & généralement tous efforts & exercices violens.

J'ai crû que ces observations préliminaires sur le régime de vie des peres & meres, entroient nécessairement dans le plan de cet Ouvrage.



## PREMIERE ÉPOQUE.

*De la naissance de l'enfant , jusqu'au tems qu'on cesse de l'allaiter.*

**L'**ENFANT , avant sa naissance , est renfermé dans la matrice , enveloppé de deux membranes ( l'amnios & le chorion ) & nageant dans des eaux. Il a la tête en devant , les genoux au menton , les talons aux fesses , & les bras pendans aux côtés.

Aux approches de l'accouchement , la mere sent des douleurs aux reins , au bas-  
fin , à la matrice ; les membranes se crévent , les eaux coulent , lubréfient le passage , & facilitent la sortie de l'enfant.

Accouchement.

C'est après avoir resté neuf mois ou environ dans la matrice , qu'il vient au monde ; il pèse ordinairement de douze à quatorze livres ; il a depuis dix-huit à vingt-un pouces de hauteur ; sa tête est plus grosse à proportion que le reste du corps ; il sort par les parties génitales de la femme. Cette action se nomme Accouchement.



C'est à la nature , autant qu'il est possible , qu'il faut commettre le soin de l'accouchement. L'on doit la seconder dans ses fonctions , mais rarement la prévenir lorsque l'enfant présente la tête la première , parce qu'alors la nature seule peut suffire à l'accouchement : les autres méthodes sont ordinairement funestes à la santé de l'enfant \*. Les bons Ouvrages qui traitent de la matière des accouchemens , prescrivent en détail les règles qu'il faut suivre à cet égard.

Je suppose la femme au moment où elle accouche. Elle doit avoir une attitude commode , dans un lieu tempéré & bien clos, où il peut y avoir du feu , pourvû qu'il soit sans odeur. L'enfant lui annoncera par ses cris, qu'elle est mere. Cette nouvelle lui cause ordinairement une si grande joie, qu'elle oublie aussitôt les douleurs qu'elle a éprouvées dans l'enfante-

---

\* Loin de nous à jamais cette pratique barbare & superstitieuse , qui faisoit autrefois immoler la mere à l'enfant , parce que celui-ci n'avoit pas encore reçu le Baptême. Le flambeau de cette Philosophie que la vraie Religion Chrétienne accompagne , nous a heureusement éclairé sur les coupables excès d'un zèle aussi dangereux qu'inhumain.

ment. Il ne faut pas céder d'abord à l'impatience qu'elle a de voir & de caresser celui qu'elle vient de mettre au monde, parce que cela pourroit nuire à la fanté de tous les deux.

Le premier soin de l'Accoucheur est de  
 Soins de  
 l'Accoucheur  
 lier promptement le cordon ombilical, suivant les règles prescrites par les bons Auteurs.

L'enfant est reçu dans des linges mols ; bien secs & passablement chauds , si c'est en hyver , parce qu'il faut éviter le grand froid dans ces premiers momens de la vie. On le met dans un lieu sûr & tendre , pendant qu'on délivre la mere.

Si cet enfant paroît foible par l'effet d'un accouchement laborieux , on peut lui faire avaler un peu de vin sucré & tiède ; mais s'il paroît plein de vie & bien portant , il ne faut rien lui donner qu'il n'ait rendu le *meconium* , & par la bouche , beaucoup de glaires , parce que si l'on se pressoit de le faire tetter avant que l'issue de ces matières se fasse , le lait qu'il avaleroit , s'aigriroit bientôt dans son estomac & dans ses intes-



testins , ce qui lui occasionneroit de violentes coliques. L'on peut différer de lui donner de la nourriture pendant vingt-quatre & même trente heures, s'il le faut.

L'Accoucheur, après avoir délivré la mere , examinera si toutes les parties du corps de l'enfant sont bien dans leur état naturel ; car s'il y paroïssoit quelques vices de conformation , il fera bien d'y apporter tout de suite les secours de son Art. Il est donc très-important d'être convaincu par l'expérience , de la capacité de l'Accoucheur. Il est assez rare qu'une femme en soit suffisamment pourvue pour faire habilement ce métier.

L'on ne doit jamais toucher à la tête d'un nouveau né , à moins qu'elle ne paroisse avoir été trop fortement comprimée au passage , ce qui auroit pû lui donner une forme vicieuse ; alors les mains d'un habile Accoucheur doivent lui rendre sa forme naturelle. Il y a des pays où l'on est dans l'usage condamnable de leur paîtrir , pour ainsi dire , la tête , afin de lui donner une forme arbitraire qui y est de  
mode.

mode. L'on observe auffi que ces Peuples font tous de ftupides efclaves prefque fans imagination, fans force & fans vigueur. En effet, cette méthode abominable doit infailliblement déranger les organes du cerveau, & produire dans la fuite les plus fâcheux effets pour les facultés du corps & de l'efprit.

L'on doit laver doucement l'enfant avec un linge trempé dans du vin tiède, afin de lui nettoyer les yeux, les oreilles, & d'enlever cette craffe blanchâtre dont fon corps eft couvert, qui eft produite par le fédiment des eaux où il a refté fi long-tems; car fi on n'enlevoit pas cette craffe, outre qu'elle pourroit occasionner une maladie à la peau, c'eft qu'en bouchant fes pores, elle s'oppoferoit à la transpiration qui rentreroit alors en dedans; ce qui altéreroit sûrement la fanté de l'enfant. Je dis qu'il faut fe fervir de vin tiède, parce qu'il eft question d'enlever des parties grasses, & que l'eau fimple feroit infuffifante pour cela.

Offensé par l'air extérieur qui s'introduit

B

Etat de l'enfant nouveau né.



dans sa poitrine , l'enfant éternue en venant au monde ; ces effets de l'air font entrer ses muscles en contraction ; il rend de l'urine , lorsqu'on le met à la chaleur ; dans l'espace de vingt-quatre ou trente heures , il se vuide du *meconium* ; il jette par la bouche des mucosités qui étoient renfermées dans sa trachée-artère ; elles sont chassées par l'air qui sort de sa poitrine ; plus ces mucosités s'évacuent , mieux l'enfant se portera dans la suite.

La tête de l'enfant est prodigieuse. On y remarque sur le sommet un trou ou fontaine couverte par le péricrâne & la peau. Son nez est plat , ses oreilles relevées , la bouche & les joues sont saillantes. La cornée de ses yeux est ridée , ce qui fait que les rayons visuels ne peuvent pénétrer jusqu'à la rétine , & l'enfant ne voit pas. Sa poitrine est étroite relativement à sa tête ; les bras sont plus forts que les jambes. Sa peau est rouge à cause de sa finesse , & l'on prétend que plus elle est rouge , plus l'enfant fera blanc dans la suite.

Pendant les quarante premiers jours de

vie, les sens de l'enfant ne sont nullement développés, l'on peut faire toutes sortes de bruits sans le réveiller, excepté lorsqu'on le touche trop brusquement; ses organes sont impuissans & embarrassés, il ne rit ni ne pleure; il crie, mais, suivant les apparences, ses cris ne sont pas des signes de douleur. Dans cet état, on peut le considérer comme le plus misérable de tous les nouveaux êtres vivans, car il ne fait que brailler, au lieu que les autres animaux courent aux mamelles, souvent ils vont chercher d'autres nourritures; mais l'homme a besoin de secours de toute espèce, qui exigent beaucoup de peines & de soins. Ne sembleroit-il pas que Dieu ait voulu par-là faire connoître à l'homme, combien il doit respecter la vie de son semblable?

Après ce tems, les fonctions commencent à s'établir; il a des sensations; il les exprime par ses ris & par ses pleurs.

Nous avons dit que l'enfant crie au moment qu'il est né, c'est le premier signe de vie qu'il donne quand il se porte bien; mais



s'il persévéroit long-tems dans ses cris , on fera bien de lui faire avaler un peu d'huile d'amandes douces , tirée sans feu , ou plutôt un peu de syrop de chicorée. Si cela ne le calme pas , & que la mamelle , au bout de vingt-quatre heures , soit impuissante pour l'appaiser , il lui surviendra peut-être une descente ; c'est à quoi il faut bien prendre garde , & dans ce cas , on doit recourir aussitôt à un Chirurgien expert en cette partie , pour en faire tout de suite la réduction , & la contenir avec des bandages que ses lumières ne manqueront pas de lui indiquer.

Il ne faut jamais baptiser les enfans avec de l'eau froide , pas même dans les plus grandes chaleurs , parce que cela peut exciter une contraction violente dans les nerfs , & leur causer des mouvemens convulsifs. Les convulsions sont une maladie très-fréquente chez les enfans ; j'en expliquerai la cause dans l'Epoque suivante.

Usage particulier à quelques Nations.

M. Locke nous dit rapidement , que les Irlandois & les Dames des Montagnes d'Ecosse , baignent leurs enfans dans l'eau froide , lors même qu'elle est mêlée de gla-

çons. J'aurois souhaité que cet illustre Auteur nous eût plus amplement instruits sur les particularités d'un usage aussi important à l'espèce humaine ; qu'il nous eût dit , par exemple , si cette méthode est universelle dans ces pays-là , & à quel âge on y fait subir cette terrible épreuve aux enfans. Je n'ai encore trouvé personne qui ait pû me confirmer ce fait d'une façon satisfaisante.

L'Histoire nous dit bien que les Scythes & même nos voisins les Germains , étoient dans l'usage de plonger leurs enfans nouveaux nés dans la plus prochaine Riviere , certains , par ce moyen , de leur rendre le corps moins sensible & plus robuste. Ou nous ne connoissons pas assez jusqu'où peuvent s'étendre les limites de ce qu'un enfant nouveau né est capable d'endurer , ou ces Peuples en perdoient beaucoup à cette rude épreuve. J'ignore si cette méthode étoit bonne dans ces tems-là ; mais je doute beaucoup qu'elle soit usitée en Ecosse & en Irlande , comme M. Locke semble l'insinuer ; je doute même qu'elle pût réussir aujourd'hui en Europe , où il



paroît que l'espèce humaine a beaucoup dégénéré. Je crois donc que si on exerçoit actuellement cette pratique envers les enfans nouveaux nés, la moitié au moins périroit dans les convulsions que cela leur occasionneroit.

Oh , si après avoir sévré les enfans de la mamelle , on les accoutumoit par degré à l'eau froide , en les lavant peu à peu , & en y plongeant dedans tout leur corps , après plusieurs essais , je crois que cette pratique , qui leur feroit verser d'abord bien des larmes , deviendrait , pour eux , une habitude profitable , qui fortifieroit beaucoup la constitution de leur tempérament. Mais que , parmi nous , on plonge un enfant nouveau né dans l'eau froide , lors même qu'elle est mêlée de glaçons , voilà de ces choses dont le succès me paroît au moins douteux , jusqu'à ce qu'une longue suite d'heureuses expériences me fasse changer d'opinion à cet égard.

Les Relations des Voyageurs nous disent , que les Lapons mettent leurs enfans nouveaux nés dans la neige jusqu'à ce

qu'ils soient transis de froid, & qu'alors elles les plongent dans l'eau chaude, ce qu'elles répètent trois fois par jour pendant la première année de leur vie : mais tous les exemples qu'on peut citer de la Lapponie, ne sont bons à connoître que pour n'en pas pratiquer de semblables. Ces Peuples ne méritent ici aucune considération ; ils sont tous foibles de corps & d'esprit, & leur vie n'atteint pas les limites ordinaires de la nôtre.

L'espèce humaine a-t-elle dégénéré en Europe ? Il y a tout lieu de croire qu'oui ; mais cette question est d'une si grande importance par son application à notre objet, qu'elle mérite bien ici de notre part quelque examen.

Si l'espèce humaine a dégénéré en Europe.

D'abord, si j'observe la constitution corporelle des Allemands de nos jours, quoique la meilleure peut-être qu'il y ait encore en Europe, elle ne répond que foiblement à l'idée terrible que Tacite nous donne de ces vigoureux Germains, dont la principale éducation consistoit à s'endurcir & à se fortifier le corps pour se ren-



dre plus vaillans & plus redoutables à leurs ennemis.

Si je fixe mes regards sur les François, je ne vois plus qu'ils ressembtent à leurs robustes Ayeux que par leur courage & leur ardeur dans les combats.

Dans les Peuples d'Italie, on ne reconnoît plus leurs infatigables ancêtres.

Qu'on lise attentivement l'Histoire, sans recourir ici à quelques phénomènes, & sans y prendre au pied de la lettre les faits prodigieux de tant d'Athlètes Grecs ou Romains, on y découvre par comparaison en mille autres endroits, cette vérité, que l'espèce humaine a beaucoup dégénéré \*. Si l'on visite les Arsenaux, on en trouvera la démonstration, en maniant ces pesantes armures offensives & défensives, dont nos Peres se servoient dans les Armées.

---

\* On peut lire encore dans quelques Historiens, que quand on faisoit le *Cens* à Rome, l'on y mettoit aussi l'âge de chaque Citoyen Romain ; & dans le dénombrement de plusieurs petites Villes d'Italie de ce tems-là, on est tout étonné d'y voir un si grand nombre de Citoyens qui passent de beaucoup l'âge d'un siècle, ce qui est presque un phénomène parmi nous.

Quand on examine enfin ces belles Statues antiques de grandeur naturelle , on y remarque que , dans la même proportion , avec d'autres traits qui n'ont pû changer , comme les yeux , la bouche , &c. elles ont toutes le cou plus large & plus fort , les bras plus gros , les jambes mieux fournies , le tout ensemble plus musclé , en un mot , elles ont un caractère de virilité , que nos habiles Statuaires ne donneroient pas aujourd'hui sans outrer la nature. Peut-être que si ces célèbres Artistes se transportoient dans quelques montagnes de la Suisse , ils y trouveroient plus qu'ailleurs de semblables originaux ; mais quoiqu'il en soit , & sans remonter ici à un tems aussi reculé que celui des Grecs & des Romains , il paroît très-constant , que l'espèce humaine dégénere insensiblement en Europe.

Nous devons vraisemblablement en attribuer la cause à diverses circonstances que je vais parcourir rapidement.

D'abord l'invention de la poudre à canon , qui a réduit tout l'Art militaire en principes , est une époque qui a fait négli-



ger la Gymnastique , & qui a produit par conséquent un changement considérable dans l'éducation de la jeunesse , qui ne s'est plus appliquée , comme autrefois , à se rendre ingambe à la course , & à se fortifier le corps par tous les jeux qui l'exercent à son avantage.

La forme présente d'un gouvernement plus tranquille chez les Nations Européennes , aura beaucoup contribué à cette dégénération. Depuis qu'on a choisi des hommes pour défendre l'Etat , & qu'on les a payés pour ne s'occuper uniquement que de ce métier , ils s'épuisent presque tous par le libertinage & la misère , qui accompagnent leurs rudes & longs travaux guerriers. Les autres , qui se trouvent affranchis par-là de veiller à leur sûreté , s'exténuent à loisir dans une vie molle & efféminée , au sein des voluptés , des études , & des cabinets.

Une troisième cause non moins funeste , & qui dérive d'une mode abominable , c'est l'usage pernicieux pour les enfans , de n'être pas nourris avec le lait de leur mere , &

d'être comprimés dans un maillot, dans un corps à baleines, & sous plusieurs ligatures dans leurs vêtemens.

L'habitation, le luxe des grandes Villes, qui ont obligé nécessairement une multitude d'ouvriers de se livrer à des travaux sédentaires, & toujours pernicieux à la santé, pour satisfaire le goût, ou plutôt le caprice de plusieurs milliers de mortels oisifs, n'ont pas mal contribué à faire dégénérer l'espèce humaine. Je ne passerai pas non plus sous silence les longues navigations où nous avons été excités par notre inquiète avidité pour les richesses. L'on fait que tout l'or du nouveau Monde n'est pas d'un prix qui puisse jamais nous dédommager des ravages funestes qu'a fait à notre Continent, la maladie affreuse que les Européens en ont rapportée. C'est donc aux Sciences & aux Arts, qui nous ont rendu ces voyages plus faciles, à qui nous devons encore attribuer ces infirmités ; mais l'on verra, dans le cours de cet Ouvrage, que nous en avons bien d'autres à leur imputer, sans en excepter même la science de la Médecine.



On prétend qu'il est de la prudence dans une grande Ville , d'y tolérer les filles publiques. Par ce moyen , dit-on , les honnêtes femmes y sont plus en sûreté que si l'on étoit trop rigide sur cette police. Je laisse aux fins politiques & aux grands moralistes , à résoudre ce problème pour la partie qui les concerne. Pour moi , qui ne cherche ici simplement que le bien physique , général & particulier , je dirai seulement , & avec beaucoup de confiance dans mon opinion , que si on pouvoit faire le parallèle & supposer deux Etats à nombre égal d'habitans , d'âge & de sexe , vivant sous le même climat , sous le même gouvernement , &c. excepté que dans l'un , il n'y auroit que très-peu de filles publiques , mais où l'on éprouveroit une peste tous les quinze ans , qui moissonneroit chaque fois un vingtième des habitans ; en le comparant , dis-je , avec un pareil Etat où il n'y auroit jamais d'autres pestes qu'un grand nombre de prostituées , telles qu'on en voit dans les grandes Cités , comme Londres , Paris , &c. je crois certainement qu'au

bout d'un siècle, on trouveroit ce premier Etat encore mieux peuplé, & sûrement ses habitans seroient d'une constitution de tempérament incomparablement plus vigoureuse. Je suis persuadé qu'on se trouve fort bien en Allemagne de la rigidité des Loix à cet égard.

Rien n'est si commun que d'entendre dire dans les conversations familières, qu'il faut que le payfan soit chargé d'impôts pour exciter son industrie & rabattre son insolence. Outre que cette maxime seroit trop cruelle pour entrer dans le plan des sages Administrateurs qui gouvernent & président aux Finances, c'est qu'elle seroit très-vicieuse en bonne politique dans un Royaume héréditaire. Car comment voudroit-on que de pauvres payfans excédés de travaux & d'impositions qui leur ôteroient les facultés de se bien nourrir & d'être contents de leur état, pussent jamais engendrer beaucoup d'enfans & d'une robuste constitution ? Mais je reviens à l'enfant, mon principal objet.

L'on s'attend bien que je vais recom-

La mere doit  
allaiter ses  
enfans.



mander à la mere d'être la nourrice de ses enfans. Eh ! comment , en effet , l'inviter à se séparer de cette portion précieuse d'elle-même , & de l'intérêt commun de leur santé ? Car l'on fait très-bien qu'il en résulte un double avantage , sans compter même mille menus soins qui ont nécessairement besoin de l'œil & du cœur d'une mere , parce que tout autre y est indifférent ou insensible.

Sera-ce envain que le suc laiteux remontera aux mamelles , les parties du corps les plus apparentes , comme pour se montrer à la mere , & s'indiquer plus facilement à l'enfant ?

N'est-ce pas un spectacle des plus honteux , de voir une mere disputer & refuser à son enfant , une partie de lui-même , & faire des efforts dangereux pour prodiguer indignement sa propre substance ? Est-ce à cause de sa délicatesse que j'irai l'exposer aux funestes & terribles ravages d'un lait refoulé , plutôt que de le verser , suivant son cours naturel , dans la bouche de celui qui est en droit de l'attendre , &

qui lui indique , par le mouvement de ses lèvres , le besoin qu'il en a ? Irai-je lui préparer de nouvelles couches périlleuses , en lui conseillant de frauder la nature ; pour en être la première victime ?

Si elle est un peu sensible à la perte de ses charmes , & qu'elle veuille les garantir des attaques destructibles d'une longue convalescence , des sueurs forcées , & de mille accidens qui les feroient bientôt éclipser , ne dois-je pas lui conseiller d'allaiter ses enfans , quand ce ne feroit que pour conserver son embonpoint , la fraîcheur de son teint , & même la beauté de son sein , puisque la suppression forcée de son lait , dans le tems de sa plus grande affluence aux mamelles , les flétrit cent fois davantage , comme l'expérience le prouve , que de nourrir tous ses enfans \* ?

---

\* Toutes les meres en Georgie , nourrissent leurs enfans : aussi elles conservent si bien leurs attraits , qu'à l'âge de quarante ans elles inspireroient encore la plus vive passion à un Européen. Le voyageur Chardin rapporte , que la nature en aucun lieu , n'a répandu plus de graces dans la phisionomie , ni de plus belle taille , & qu'on n'y voit aucun visage qui soit laid. Cette coutume d'allaiter elles-mêmes leurs enfans , leur a conservé depuis bien des siècles , le plus beau sang du monde ; car *Strabon* dit , que nulle part les hommes n'étoient aussi grands & aussi beaux , & que leurs femmes étoient les plus belles de toutes les femmes.

Pourquoi iroit-elle chercher désormais à grands frais , pour relever ses appas , des secours étrangers qui ne sont plus séduisans , si on peut une fois lui montrer le vrai moyen de les conserver long-tems dans toute leur fraîcheur , & cela , en se procurant le plaisir le plus touchant , & en suivant les routes de la nature ?

Ainsi , ce n'est donc pas , comme quelques-unes se l'imaginent , un droit rigoureux qu'on exerce contre elles , mais plutôt , en interprète de la nature , c'est une justice qu'on leur représente pour l'intérêt de l'humanité , le bien de leur santé , & la conservation de leurs attraits. On peut encore les assurer , qu'elles satisferont leurs maris , en méritant la plus vive reconnoissance de leurs enfans , & qu'elles édifieront le monde , en s'honorant elles-mêmes.

La mere s'éviteroit bien des maladies en pratiquant ce devoir , & l'enfant accoutumé , depuis son existence , à une nourriture qui a conservé son être & développé son accroissement , trouveroit dans son analogie , plus de conformité à ses tendres organes ,



organes , que dans une nourriture nouvelle & quelquefois assez différente , pour qu'il ne puisse pas la digérer sans qu'il se fasse des efforts dans cette machine délicate , qui en troubleront l'harmonie , & qui peut-être la détruiront tout-à-fait \*. Mais il est inutile de répéter ici ce que les Philosophes les plus éclairés , & les Médecins les plus savans , recommandent depuis si longtemps , en prouvant , par le raisonnement le plus solide & surtout par le vœu de la nature , que la mere qui enfante , doit nourrir de ses mamelles pendant un tems , celui à qui elle a donné le jour. Il y a tant de bons ouvrages sur cette matière importante , que je ne m'étendrai pas beaucoup sur les bons effets de ce devoir indispensable dans une mere qui est en bonne santé ; j'ajouterai seulement , que la première femme qui s'est affranchie volontairement de ce soin , auroit dû être regardée comme

---

\* J'ai lû quelque part une comparaison assez ingénieuse. L'Auteur dit : Imaginez-vous deux Luths parfaitement d'accord & mis à l'unisson , vous n'aurez encore qu'une image grossière de la parfaite correspondance des parties d'un enfant avec celles de sa mere.

l'opprobre de son sexe ; & comme les malheurs qui viennent de cette indigne pratique , peuvent devenir aussi ceux de tout un Empire , je crois qu'il seroit digne , à tous égards , de la politique d'un grand Prince \* , de remettre à honneur un usage trop négligé , qui est si essentiellement utile au bien physique & moral de l'humanité.

J'ai ajouté le bien *moral* , car si l'on convient que l'oïveté est l'origine de tous les désordres , rien n'y conduit si naturellement que la coutume , dans les meres , de se décharger du soin de nourrir leurs enfans ; cependant cette occupation raisonnable est assurément la seule qui leur convienne plus particulièrement ; & si l'extrême loisir des femmes est un piège de plus pour les hommes , si cela va même jusqu'à les efféminer , quel enchaînement d'accidens multipliés n'en résultera-t-il pas !

Mais en parlant ici seulement aux meres , je leur dirai : si les passions d'une femme

---

\* Que peut-il faire pour cela ? Jetter un regard de bonté sur la mere qui allaite ses enfans , lui faire connoître qu'il approuve ses soins ; mais surtout inviter les Grands d'en donner l'exemple au peuple.

mercenaire, inconnue, vicieuse peut-être, qui ne vous offre ses secours que par les mains de la misère, peuvent, par cette voie, se transmettre à son nourrisson, que ne risquerez-vous point, meres barbares, de confier à cette étrangère un dépôt aussi précieux !

Qui vous dira que cette femme n'a pas en elle le germe de tous les vices ? Quelle confiance pouvez-vous donner à une femme qui fait un infâme trafic de cette liqueur qu'elle doit à son propre enfant, & qu'elle abandonne, pour un léger profit, à une chétive Nourrice, à qui vous ne voudriez pas confier les vôtres \* ?

Mais si, par bonheur, son ame n'est point fouillée d'autres crimes, qui vous assurera que son sang n'est point corrompu, & que votre enfant ne sucera pas une humeur vicieuse, qui dérivant d'une source impure, portera sa faux tranchante dans les tendres racines de ce jeune arbrisseau ?

---

\* La Chevre qui allaite un enfant ( dit-on ) reconnoît & accourt à sa voix. Si on lui présente un autre nourrisson, elle lui refuse la mamelle. O viles nourrices ! quel exemple pour vous, si la chose s'est vûe seulement une fois.



Et quand bien même il n'y auroit point de vices dans son ame ni dans son corps, savez-vous si la liqueur qui sortira de ses mamelles, aura le degré de préparation qui convient aux organes délicats de cet enfant nouveau né, que votre criminelle indifférence abandonne ainsi au hazard ?

Que vous vous sentiriez coupables, meres cruelles, si cet enfant pouvoit vous dire : quoi ! c'est donc ainsi que vous me livrez à des soins étrangers..... Vous ne m'avez donc engendré que pour assoupir votre passion voluptueuse.... Sans doute que vous ne m'avez porté dans vos flancs qu'avec chagrin, puisque vous vous débarrassez de moi aussitôt que je vois la lumière.... Est-ce donc vous désormais que j'appellerai du tendre nom de mere?... Vous, qui m'arrachez le trésor dont l'Auteur de la nature vous a fait dépositaire pour mon plus grand bien. Non, ce n'est pas vous qui méritez un nom aussi saint, puisque vous fermez vos oreilles & votre cœur à la voix de la nature. Voyez cette chatte, qui sous vos yeux, tend avec complaisan-

te sa mamelle à ses petits, & qui en défend avec soin l'accès à une main hardie & étrangère. Voyez cette Chienne, qui dans une perpétuelle crainte, se prive plutôt de manger, que d'abandonner un seul instant à une main téméraire, le fruit de ses amours. Voyez, vous diroit-il enfin, la Lionne & la Tigresse, déposer dans leurs forêts, toute leur férocité, pour ouvrir tendrement leurs entrailles à ceux qu'elles ont mis au jour. Oh, femmes vaines & impitoyables ! tandis que les bêtes les plus féroces se livrent humainement à ce devoir, vous en éloignerez-vous avec inhumanité ?

Il paroît que dans la Grèce, du tems de Démosthène, autant la condition de Nourrice étoit respectable dans les véritables meres, autant elle étoit méprisée en celles qui se louoient pour cet emploi. On lit dans ce grand Orateur, l'histoire d'une femme citoyenne, accusée en Justice de s'être louée pour nourrir l'enfant d'autrui, & qui ne se disculpa de l'accusation, qu'en alléguant la misère & la fami-

ne qui l'avoient réduite à la bassesse de cette condition.

Quoique dans les Pièces de Théâtre des Anciens , on y voie figurer des rôles de Nourrices , il ne faut pas toujours croire que c'étoient celles qui avoient allaité le héros ou l'héroïne de la Pièce. On appelloit de ce nom toutes les femmes qui soignoient les petits enfans des grandes Maisons ; car il paroît ailleurs , que l'on reprochoit à quelques Dames Athéniennes , la licence qu'elles se donnoient , de se dispenser de nourrir elles-mêmes leurs enfans.

Les Romains pensèrent là-dessus comme les Grecs. Tacite nous dit , que c'étoit une coutume établie dès les premiers tems , que chaque Romaine destinoit son propre lait à son enfant , qui n'avoit jamais d'autre Nourrice. Le reproche que César fit un jour aux Dames de cette Nation , confirme bien cette pratique , en leur disant : qu'au lieu d'enfans , on ne leur voyoit plus porter que des Chiens & des Singes sur les bras.

La terrible , mais juste réponse que ce



jeune Romain, frere naturel des Gracques, fit à sa mere, au rapport de Plutarque, quand elle se plaignit un jour du don modique qu'il lui avoit fait, en comparaison du présent qu'il avoit offert à sa Nourrice, lorsqu'elles avoient été ensemble au-devant de lui après sa victoire, est un exemple bien affligeant pour toutes les meres qui dédaignent de nourrir leurs enfans ; c'est perdre, en effet, le plus beau droit que l'on a sur leur cœur.

Tacite nous dit, que les Germains, ce peuple si redoutable, ne savoient ce que c'étoit que d'abandonner leurs enfans à des Nourrices d'emprunt, & que chaque mere s'acquittoit par elle-même de ce devoir.

Il y a des Nations entières qui font d'une si grande sévérité là-dessus, qu'elles soupçonneroient d'infidélité une femme, & qu'elles la croiroient déshonorée, si par hazard, la nature, faute de lait, l'empêchoit de donner à son enfant une nourriture qui lui appartient de plein droit. Ce qui prouve aussi qu'autrefois cet usage étoit

ordinaire à toutes les meres , c'est qu'alors on disoit d'une femme , qu'elle n'avoit point allaité , pour exprimer qu'elle n'avoit point eu d'enfans.

Un Historien Espagnol rapporte qu'à la Chine , une des principales conditions pour faire admettre une femme dans quelques emplois un peu considérables , c'est qu'elle ait nourri de son propre lait tous ses enfans ; parce qu'une femme , disent-ils , qui n'allaitte point ses enfans , ressemble bien mieux à une Maîtresse ou à une Courtisane , qu'à une femme d'honneur.

L'enfant doit fucer le premier lait de sa mere , ( *le colostrum* ) c'est un petit lait féreux , clair , un peu aigre , qui le purge à propos , & lui fait rendre le *meconium* , quand il n'est pas entièrement sorti de lui-même. Le colostrum est une nourriture que la nature a destiné à l'enfant pour lui nettoyer les premières voies , lui éviter des tranchées & plusieurs autres accidens ; c'est un grand mal pour lui , que de le priver de cette liqueur bienfaisante.

Ainsi , depuis le second jour de sa naif-

lance, l'enfant trouve au sein de sa mere, la proportion toute établie qui convient le mieux à sa conservation ; & si dans le choix d'une Nourrice, je recommande que son lait soit de quatre ou cinq mois, c'est pour prendre un terme moyen, & pour éviter le pire de deux écueils très-dangereux dans une Nourrice étrangère.

S'il y a encore quelques meres parmi les gens qu'on appelle, *comme il faut*, qui soient assez attachées à leur devoir, pour déclarer qu'elles veulent allaiter elles-mêmes l'enfant qu'elles portent dans leur sein, aussitôt un essain d'ignorans galonnés, & de bavardes étiques, s'efforcent par maintes platitudes, de lui montrer un tombeau presqu'ouvert sous ses pas, tandis qu'il n'est creusé que dans leur sottise imagination. Car, puisque la femme supporte bien une grossesse pénible, comment ne supporteroit-elle pas les soins de la nourriture, qui ne sont que gracieux ? Mais si, par une heureuse disposition d'esprit, il reste encore à cette femme vertueuse un peu de courage pour persister dans sa louable entreprise,



son mari vaincu par le préjugé, & sous le spécieux prétexte d'attachement, d'amitié & de tendresse, se rangera du côté des contradicteurs, pour s'opposer de tout son pouvoir au bien de sa femme & de ses enfans ; & s'il falloit encore dans son parti des gens de l'art, on ne manqueroit pas d'en attirer quelques-uns par adresse & par détours. Doit-on s'étonner, après cela, de trouver si peu de femmes dans les Villes, qui puissent résister à tant d'obstacles ?

Celles en qui l'amour maternel a des droits plus sacrés, ne doivent point craindre de s'épuiser par les veilles ; car si leurs enfans sont à leur aise & sans maillot dans leur berceau, deux interruptions, chaque nuit, troubleront à peine leur sommeil. Elles doivent se promettre au contraire, qu'elles fortifieront beaucoup leur tempérament, qu'une longue vie & tout le brillant apanage d'une santé parfaite, justifiera leur entreprise, & les récompensera amplement d'avoir suivi l'institution de la nature dans le plan du Créateur.

C'est un bien  
pour la santé

Chez les femmes qui ne nourrissent pas,

Les lochies coulent fort abondamment pendant quarante jours. Après cette excrétion, elles en souffrent pour l'ordinaire une autre de fleurs blanches, parce que la matrice ayant été abreuvée trop long-tems par l'écoulement des vuidanges, son tissu en est extrêmement relâché; alors cette partie a perdu le ton qu'elle doit avoir, c'est ce qui donne lieu à cette excrétion contre nature, qui incommode les trois quarts des femmes qui ne nourrissent pas. D'ailleurs, elles courent grand risque de laisser engorger les glandes de leur sein, ce qui donne lieu à des cancers; ou bien elles s'exposent à souffrir un lait répandu, & ces fortes de dépôts sont toujours fort à craindre. L'on fait combien il en coûte souvent à ces meres infidelles, qui ne veulent point se rendre nourrices: les douleurs aiguës, ou au moins le trouble qu'elles éprouvent sans cesse dans leur fanté, en leur reprochant leur injustice, les en punit très-rigoureusement.

Les fleurs blanches, qui suivent ordinairement les longues excrétions, affoi-

de la mere;  
que d'être  
Nourrice.

blissent beaucoup plus la poitrine que de nourrir tous ses enfans ; car il n'est pas vrai , comme des gens l'insinuent fort mal-à-propos , que la poitrine souffre quand on allaite ses enfans. Il me seroit aisé de prouver , si cela ne me détournoit pas autant de mon sujet , que ce seroit un moyen efficace de se conserver le poumon en bon état \* ; mais ici je me borne seulement à dire , que chez les femmes qui sont Nourrices , les lochies ne durent que sept à huit jours , & en petite quantité ; aussi est-ce un phénomène de trouver une Nourrice attaquée de fleurs blanches , de cancers , ou de lait répandu. C'est encore ici le lieu de remarquer , qu'on voit souvent périr des femmes grosses & des accouchées , mais presque jamais des femmes Nourrices.

Choix d'une  
Nourrice.

Si l'on est obligé de recourir à une Nourrice autre que la mere , qui doit , comme nous avons dit , allaiter elle-même , autant qu'elle peut , son enfant ;

---

\* Le célèbre Morton , Médecin Anglois , fait observer que des meres menacées en apparence de phthisie par leur maigreur & leur délicatesse , s'en sont préservées en Angleterre , en nourrissant leurs enfans.



puisque c'est le vœu de la nature, qui a tout disposé en elle pour cela, & qui y a attaché un très-grand bien pour tous les deux, si sa mauvaise santé, ou enfin des accidens, ne lui permettoient pas de se charger de ce soin, & qu'il y eût du risque pour la vie de l'enfant, en suçant un mauvais lait, alors il faut choisir une femme qui approche un peu du tempérament de la mere, qu'elle soit âgée depuis vingt jusqu'à trente-cinq ans, d'un lait de quatre ou cinq mois, après un bon accouchement.

La Nourrice qu'on choisira, doit réunir à une bonne santé, de bonnes mœurs. Le lait des femmes rouffes étant ordinairement aigre, la vôtre aura les cheveux & les sourcils bruns, ou d'un blond cendré, le regard agréable & une belle carnation. Vous observerez si son haleine est douce, ainsi que sa transpiration, si elle a les gencives vermeilles & la bouche meublée de belles dents, parce que c'est un symptôme d'une lymphe de bonne qualité.

Elle doit avoir une source abondante

de lait, le sein d'une médiocre grosseur ; qu'il soit détaché de la poitrine, un peu tombant ; que les veines en soient grosses, faillantes, la papille brune & bien proportionnée.

Son lait doit être blanc, sans odeur & de peu de saveur, pas trop aqueux ni trop épais, d'une médiocre consistance, & qu'il se coagule difficilement sur le feu.

Il faut prendre une Nourrice forte, si l'enfant est gros, un peu moins, si l'enfant est délicat, afin qu'il puisse tirer, & qu'il ne suce pas un lait trop épais ou trop fade, qui le dégouterait, & qu'il ne pourroit pas bien digérer.

C'est ce qui arrive fréquemment aux enfants qu'on fait nourrir par d'autres femmes ; aussi voit-on souvent ces petites créatures rebuter, crier, se plaindre, & même battre quelquefois ces mères postiches, comme on en a des exemples. Des raisonneurs à systèmes font dériver cela d'un mauvais naturel ; mais cette assertion est évidemment fautive : il est bien plus simple d'imputer ce petit désespoir à leur déplaisir de

sucer un mauvais lait. Quand je verrai un petit enfant battre le sein de sa mere, alors je dirai : cherchez-lui une autre Nourrice ; mais, en attendant , je crois pouvoir assurer , que ce même enfant furieux au sein d'une étrangère , seroit fort tranquille à celui de sa mere, & témoigneroit par des signes de joie , le plaisir qu'il auroit de tirer un bon lait , dont il a tant goûté les attraits. Si l'on voit des enfans surmonter par hazard tous les dangers & les obstacles d'un lait grossier & étranger, ce n'est souvent que pour souffrir plus long-tems par mille maux qui y succèdent, ce qui fait qu'on peuple le monde d'infirmes, & l'Etat de débiles sujets.

La Nourrice doit être douce, vive, enjouée , même un peu sans soucis , pour qu'elle ne se chagrine pas facilement ; il faut qu'elle aime la propreté , & qu'elle ne soit ni colérique, ni trop peureuse : elle doit aller à la selle au moins une fois par jour.

Elle doit prendre de bons alimens ordinaires & simples , qui se digèrent bien ; la soupe , & ceux qui sont rôtis ou bouillis ,



sont préférables aux ragoûts assaisonnés de sel & d'épiceries : les divers légumes , les muscilages , les farineux , tout cela est bien-faisant quand la Nourrice a un bon estomac , & qu'elle est accoutumée d'en manger. A l'égard de la salade & des fruits acides , c'est la disposition de son lait qui peut lui en permettre ou lui en défendre l'usage. Si elle buvoit du vin , il ne faut pas qu'elle s'en prive tout à fait , mais elle doit toujours en modérer l'usage en le baignant dans beaucoup d'eau : les liqueurs fortes doivent lui être tout à fait interdites.

Elle doit faire un exercice modéré ; la grande fatigue , comme l'extrême paresse , sont ici également à éviter. Il vaudroit mieux qu'elle usât un peu du privilège du mariage , que si elle se chagrinoit de ne pas voir son mari ; mais une femme amoureuse n'est pas une bonne Nourrice , il faut pour cela , une femme presque sans passions.

Ce n'est pas assez que de trouver d'abord dans une Nourrice toutes les qualités que nous venons d'y requérir , il faut encore qu'elles perséverent en elle pendant tout

le

le tems que l'enfant fucera fes mamelles. Il faut donc la voir fréquemment avec quelqu'un de l'art , qui observera fon lait , fon pouls , fa langue & fon teint. Il vifitera l'enfant par tout le corps , regardera fes déjections , & fe fera rendre un compte exact du régime de vie de l'un & de l'autre. Il verra fi le lait de la Nourrice ne répugne point au nourrifson , c'est-là la pierre de touche infaillible fur laquelle il faut faire des expériences réitérées pendant tout le tems qu'il fucera la mamelle.

Si c'est un mal de changer trop aifément de Nourrice , c'est un mal incomparablement plus grand encore de lui continuer un lait qui fe fera gâté par une maladie fufvenue à la Nourrice , par un accident , par fa groffeffe , &c. Les Nourrices avouent plus aifément leur groffeffe qu'une légère indisposition , ou un accident qu'elles auront fouffert : elles traitent ces dernières chofes de bagatelles , parce qu'elles font accoutumées de s'endurcir au mal , mais leur lait n'en eft pas moins impur ou vicié , & fi elles s'apperçoivent que leur nourrifson

ne prend plus cet aliment avec le même plaisir, elles cacheront imprudemment cela avec grand soin, dans la crainte qu'on ne le leur ôte ; les plus sages même en feront autant dans l'espérance de guérir bientôt ; cependant l'enfant souffre & pâtit pendant ce tems-là, peut-être qu'il en ressentira de mauvais effets pendant toute sa vie, peut-être même qu'elle en sera fort abrégée. Après des dangers aussi certains & aussi fréquens, les meres qui ne peuvent absolument pas allaiter leurs enfans, se résoudront-elles encore à les perdre de vûe, quand elles les feront nourrir ailleurs ? J'entens qu'on va me dire que ce que j'indique, entraîne beaucoup de soins & de dépense : eh bien, peres & meres, donnez-vous des soins\*, dirigez sur cela votre dépense, puisque c'est pour l'avantage de vos enfans, c'est-à-dire, pour remplir vos devoirs principaux.

---

\* Tout le monde fait que le sage Caton, qui gouvernoit la République Romaine du tems de sa plus grande splendeur, ne dédaignoit pas de prendre lui-même jusqu'aux plus petits soins pour ses enfans au berceau. L'exemple d'un si grand homme, mérite bien d'avoir ici sa place.



La Nourrice doit habiter un lieu où l'on respire un bon air , un pays de plaines ou de petites monticules , une maison un peu haute , que le soleil éclaire dès le matin , surtout un lieu éloigné des marais & de toutes exhalaisons putrides. Le séjour de la campagne est la seule chose qui dédommage un peu les enfans de n'être pas nourris par leurs meres , surtout celles qui habitent les grandes Villes , dans des rues étroites où les maisons sont hautes , & qui demeurent au rez-de-chaussée , parce que l'air y est toujours infecté , mal-sain à tout le monde , & plus particulièrement encore à l'enfance. Il n'y a pas de doute que c'est un mal à la santé des enfans , que de les faire passer rapidement de la campagne où ils respirent un air pur , dans une grande Ville où ils respireront un mauvais air.

Avantage  
de la campa-  
gne pour la  
salubrité de  
l'air.

Les premières années sont dangereuses & très-meurtrières aux enfans , leur vie est alors fort chancelante & mal affermie. Suivant les Tables des degrés de mortalité du genre humain , que M. Symphon a pu-

bliées en 1742, il paroît qu'à Londres il en meurt plus de moitié dans l'espace de trois ans. Il faut plus que cela en France, pour qu'un même nombre périclisse. Cette différence, qui arrive selon les climats, prouve combien l'air chargé de mauvaises exhalaisons, est nuisible aux enfans. Londres est obscurci par les fumées du charbon de terre, on respire par toute l'Angleterre cet air nitreux & sulfureux; l'air est beaucoup plus pur en France, où malgré la misère des Nourrices & leur peu de soins, la mort y fait des progrès bien plus lents. La salubrité de l'air est donc une chose si absolument essentielle pour la conservation de notre espèce, que nous devrions y faire la plus scrupuleuse attention.

## H A B I L L E M E N T.

Abus du  
maillot.

Si rien n'est plus dangereux que de confier à des personnes ignorantes ou indifférentes, les soins qu'on doit avoir pour un enfant nouveau né, quels inconvéniens pernicieux ne doit pas avoir de plus le *maillot*, où les mettent à la hâte des payfan-

nes mal-adroites , & en général si peu attentives ?

Un célèbre Académicien \* dit à ce sujet : » Les unes abandonnent ( les Nour-  
» rices ) leurs enfans pendant plusieurs  
» heures , sans avoir la moindre inquié-  
» de sur leur état , d'autres font assez cruel-  
» les pour n'être pas touchées de leurs gé-  
» missemens ; alors ces petits infortunés  
» entrent dans une sorte de désespoir , ils  
» font tous les efforts dont ils sont capa-  
» bles , ils poussent des cris qui durent au-  
» tant que leurs forces ; enfin ces excès  
» leur causent des maladies , ou au moins  
» les mettent dans un état de fatigue &  
» d'abbatement qui dérange leur tempé-  
» rament , & qui peut même influencer sur  
» leur caractère.

Mais indépendamment de ces judicieu-  
res remarques , je soutiens , après le même  
Auteur & plusieurs autres Savans & Méde-  
cins , que l'usage du maillot est pernicieux  
à tous égards , si l'enfant n'est pas contre-

---

\* M. de Buffon.



fait ; car si l'on parvient sans cela , à garantir les petits enfans d'un froid trop vif , ce qui est fort aisé , je ne vois plus qu'une multitude d'inconvéniens dans la pratique de cette mauvaise méthode.

D'abord le maillot , quand je le supposerai ici bien fait , ( ce qui est moralement impossible d'espérer de la part d'une Nourrice ordinaire ) gênera beaucoup l'enfant , en lui ôtant la faculté de se mouvoir ; cependant il est très-nécessaire , pour accroître & fortifier ses petits membres , qu'il puisse les exercer librement ; mais si ses jambes , ses pieds , ses genoux , comme il arrivera infailliblement , sont ferrés , sans être bien dans la direction qu'ils doivent avoir , alors cela dérangera leur ordre & leur distribution , & n'ayant plus leur extension naturelle , il en arrivera des difformités qui n'auroient point existé , si on avoit laissé à la nature la liberté de conduire & de diriger elle-même son ouvrage , sans peine & sans contrainte.

Le maillot inquiète , irrite , échauffe trop l'enfant , il lui cause une espèce de

douleur en le comprimant ; alors les efforts que fera cet enfant pour s'en débarrasser , seront bien plus capables de nuire à la conformation des parties de son corps , que les mauvaises situations où il pourroit se mettre , s'il étoit en liberté dans un lieu tempéré. Je ne conçois pas d'ailleurs , comment un enfant en si bas âge , qui , par l'inaction de ses sens , dort la plus grande partie du jour & de la nuit , que la faim seulement , ou la douleur qu'il éprouve du maillot , réveille , puisse faire des mouvemens capables de corrompre l'assemblage de son corps : il est bien plus aisé de concevoir , que les mouvemens forcés que l'enfant se donnera dans le maillot , pour se débarrasser de ces détestables liens , lui causeront des cris & des gémissemens qui peuvent lui occasionner une descente , nuire à ses digestions , & altérer beaucoup la constitution de son tempérament.

L'usage libre de ses petits membres , est très-bon à l'enfant pour exercer ses petites forces ; il ne faut donc pas gêner , par les entraves du maillot , des mouvemens que

son instinct & la nature demandent par ce petit exercice, qui lui est si nécessaire pour se fortifier.

Si la poitrine d'un enfant est serrée par le maillot, cela diminuera son diamètre; étant ainsi rétrécie, elle sera par conséquent moins belle, & surtout moins bonne; car une forte compression sur des parties susceptibles d'impression & d'accroissement, comme sont les ligamens, les cartilages & les os d'un enfant nouveau né, peut causer de grands ravages dans l'économie animale. On a dit tout récemment \*, que des embarras dans les viscères, des obstructions dans les glandes, des engorgemens dans les vaisseaux, sont souvent les tristes suites de cette violente compression, qui a détourné les sucs nourriciers destinés à l'accroissement de certaines parties, pour les faire refluer sur d'autres, qui en ont été trop abreuvées. On ajoute avec raison, combien de poitrines foibles & d'estomacs débiles, parce que les vaisseaux qui

---

\* Voyez l'Encyclopédie, au mot *Emmaillotement*, pris dans l'Orthopédie.



distribuent les liqueurs dans ces viscères, sont privés de leur ressort, pour avoir été trop comprimés ?

La poitrine d'un enfant ne doit donc jamais être comprimée, afin que le jeu de ses poumons se fasse librement, & qu'ils puissent s'étendre en tout sens, pour le faire respirer plus aisément ; or sa respiration sera d'autant plus facile & louable, que sa poitrine aura plus d'étendue. Il ne faut donc pas ferrer par le maillot cette boîte osseuse & flexible, qui perdrait de sa capacité par cette compression, ce qui deviendrait pour l'enfant, une source féconde de diverses infirmités.

Son estomac doit être aussi à son aise que sa poitrine, sans quoi il ne pourra pas contenir la doze d'alimens nécessaires pour la nourriture & l'accroissement de son corps. Il n'y a pas de doute que si l'estomac est ferré par les bandes du maillot, la digestion ne se fera que très-imparfaitement, & si le foie, qui est bien plus gros en proportion dans l'enfant que dans l'adulte, est aussi comprimé, il pressera le fond de l'estomac,

occasionnera des convulsions à ce viscere , & de fréquens vomissemens à l'enfant , qui altéreront sûrement sa santé pour le reste de ses jours.

L'on remarque que l'enfant qui crie au maillot , cesse ses plaintes & donne des signes de joie , quand on le démaillotte pour changer ses linges. Il se peut faire que s'étant vidé de ses excréments , cela l'incommode , & contribue beaucoup à ses criallemens ; mais l'enfant dans le maillot , ne crie pas seulement quand il s'est vidé , ou quand il a faim , c'est donc autre chose qu'il demande , & s'il arrive qu'on le démaillotte , quoiqu'il ait faim , on voit par sa joie & ses mouvemens , que c'étoit encore plus la liberté qu'il desiroit , que la mamelle ; c'est ce qu'on peut remarquer quand on lui remet le maillot , après lui avoir donné de la nourriture , car alors ses cris recommencent comme auparavant , & ce qu'il y a de bien étonnant , c'est qu'on a la bêtise ou la cruauté de ne pas s'en apercevoir , ou d'y être insensible.

Mais quand je supposerois ici ( ce que je

ne crois pas) que l'enfant ne crie uniquement que dans le tems que ses ordures l'inquiètent, je trouverois encore que cet inconvenient fourniroit une raison de plus pour ne pas faire usage du maillot, parce qu'il exige beaucoup de tems & de précautions. Or, je demande, si une mere qui ne veut pas nourrir son enfant, peut raisonnablement espérer de trouver une Nourrice, qui, pour un très-modique salaire, aura la capacité, fera assez attentive, assez soigneuse & assez active, pour réitérer si souvent tant de peines & de soins importans? N'est-il pas plutôt naturel de croire, que quand l'enfant se sera vuïdé dans son maillot, il y restera plus long-tems dans la pourriture & le mauvais air, que si l'on pouvoit, sans peine, le changer d'abord qu'il se plaint?

Je crois donc qu'il est très-difficile de bien emmailloter un enfant, & je crois, avec cela, que l'emmaillotement le mieux fait, est pour le moins inutile; mais que s'il n'est pas fait dans la plus grande perfection, dès-lors il est si nuisible à l'enfant,



qu'il en deviendra rachitique & contrefait ; que sa poitrine en fera considérablement altérée , que son estomac en souffrira beaucoup , enfin , qu'il en ressentira de mauvais effets toute sa vie , qui certainement en fera fort abrégée.

J'ignore de quelle datte est l'extravagante pratique du maillot. Il y a apparence qu'il ne doit son origine qu'à la coupable indifférence de quelques Nourrices mal-avisées , qui mirent ainsi leurs Nourrissons , pour courir à d'autres soins , & qu'elles crurent en avoir assez fait de les garantir seulement du froid.

Ou bien , auroit-on essayé d'emmailloter des enfans contrefaits , & étant parvenu ainsi à redresser quelques parties de leur corps mal conformées , auroit-on cru qu'il falloit , à cause de cela , le mettre tout entier à la gêne ? car de tout tems , on a fû abuser des meilleures choses.

Pour moi , je préférerois encore au maillot , s'il en étoit besoin , la négligence extrême des Négresses , qui mettent , sans façon , leurs enfans par terre , tandis

qu'elles s'occupent à travailler aux champs. Quand l'enfant ( nous dit-on ) a besoin de nourriture , il monte sur une des hanches de sa mere , il la serre avec ses genoux & ses pieds , & avec ses mains il va chercher la mamelle , il la suce jusqu'à ce qu'il en ait assez , alors il se laisse tomber & s'endort , en attendant que l'appétit vienne le réveiller pour recommencer encore le même train , & cela , sans que la mere se dérange en rien de ses travaux.

Un enfant nouveau né , en qui il ne paroît point de vice de conformation , doit être mis tout simplement dans des linges doux & bien secs ; on doit l'envelopper ensuite , sans le serrer , dans une petite couverture de laine , en faisant rabattre un linge doux , pour qu'elle ne touche pas son visage délicat. On le placera ainsi sur un petit matelas uni , dans un berceau dont les rebords matelassés , si l'on veut , surpassent de six ou huit pouces l'enfant , qui sera étendu dedans horizontalement ; on le mettra sur le côté , pour favoriser la sortie des flegmes qui lui embarrassent la

Ce qu'il faut  
faire au lieu  
de les em-  
mailloter.

trachée-artère: leur issue facilite beaucoup la respiration. L'on aura soin de les ôter à mesure qu'ils sortiront, plus il en rendra sans avoir la poitrine comprimée, moins il sera exposé à une toux opiniâtre qui donne souvent lieu à des accidens très fâcheux.

On préfère ordinairement de mettre l'enfant sur le côté droit dans son berceau, dans l'intention sans doute que ses alimens sortent par le pilore, sans remonter contre leur propre poids, pour couler dans les intestins; cette attention peut avoir quelque chose de bon, mais il vaut mieux encore le mettre tour à tour sur les deux côtés, parce que, outre que l'estomac change un peu de direction, quand il y a des alimens dedans, c'est que d'ailleurs une position trop constante, auroit à cet âge, des inconvéniens d'une plus dangereuse conséquence.

L'on doit garantir du grand froid les enfans pendant les premiers tems de leur vie, parce qu'il leur occasionne souvent le rhume ou la diarrhée, & quelquefois tous les deux ensemble.



On fera bien de leur mettre une petite camifole de laine où il y ait des manches qui leur couvrent les bras : car ces parties font très fenfibles au froid chez les enfans ; cette braffière doit defcendre jufqu'au nombril , & s'attacher par derrière : cela fou-tiendra fuffifamment leur petit corps , fans le gêner nulle part. Il eft certain que fi les peres & meres obfervoient un régime de vie plus auftere , il faudroit moins garantir du froid leurs enfans , & qu'il en réfulteroit un très-grand bien pour leur tempérament & même pour leur vie ; mais chez des Sybarites , on ne verra jamais d'Hercules.

Il faut tenir les enfans le plus proprement que l'on peut , parce que cela leur facilite une douce tranfpiration , & que la propreté entretient chez eux la gaieté & le plaifir , ce qui met les efprits animaux en action , favorife la circulation , & par conféquent , la nutrition de toutes les parties.

M. de Buffon nous apprend encore , que ce foin eft fi néceffaire , que les Sauvages mêmes y font attentifs. Cet illuftre Auteur ajoûte : quoique le linge manque aux Sau-

vages, & qu'il ne leur soit pas possible de changer aussi souvent de pelletterie, que nous pouvons changer de linge, ils suppléent à ce défaut, en mettant dans les endroits convenables, quelque matière assez commune, pour qu'ils ne soient pas dans la nécessité de l'épargner.

Ayez donc soin de changer leurs linges d'abord qu'ils sont mouillés ou mal-propres, sans quoi les enfans respirent un mauvais air, il leur vient des rougeurs aux aines, aux fesses, &c. cela leur cause des démangeaisons & des cuissens qui agitent & tourmentent beaucoup ces petites créatures; c'est donc encore ici un avantage de n'avoir point de maillot, parce que ce changement se faisant alors plus promptement, il est vraisemblable que la Nourrice le fera plus fréquemment.

J'approuverois fort l'usage où l'on est en Turquie, de laisser un vuide au berceau & au petit matelas de l'enfant, pour l'écoulement de ses excréments, si l'on avoit soin de vuidier souvent le vase où ils tombent, & de laver le bourlet qui le borde,  
mais

mais cette aisance feroit peut-être un prétexte de plus pour la négligence de nos Nourrices, & la vigilante tendresse d'une mere n'en a pas besoin. Cette pratique dans l'Orient, dérive de la Loi Musulmane, qui prétend qu'on est souillé par cet attouchement.

La méthode d'emmailloter ne doit être admise, que dans le cas où les pieds, les jambes, les genoux ou les cuisses de l'enfant, exigeroient une position contrainte, afin de parvenir à les redresser s'il y paroïssoit quelque vice de conformation. Il faudroit alors faire usage de plusieurs petits coussinets unis, placés à propos par quelqu'un d'assez habile pour contenir uniquement ces parties difformes dans la direction qu'elles devroient avoir naturellement; car si l'enfant, qui ne cesse de remuer, peut les déranger, & qu'il soit serré dans cette mauvaise position, il est à craindre que ces parties molles & délicates, étant ainsi comprimées, ne fassent naître des difformités plutôt que de les corriger; inconvénient qui arrive presque toujours dans le maillot ordinaire.

Cas particulier où le maillot est nécessaire.



## NOURRITURE.

Avant que de leur présenter le mamelon , il est bon d'observer s'il est propre , & d'en faire sortir quelques gouttes de lait , avec lesquelles on le lavera un peu.

On doit leur donner à tetter de deux en deux heures , en plein air , tant qu'on peut , & peu à la fois ; quand on tarde davantage , ils se gorgent de nourriture , ce qui fait qu'ils digèrent mal.

Je dis qu'on doit se mettre au grand air quand on leur donne la mamelle , parce qu'on fait que plus l'air aura de ressort , plus il facilitera la succion aux enfans , & que dans un air rarefié , comme dans une chambre bien fermée , ils ne pourroient , sans les plus grands efforts , tirer un peu de nourriture.

On proportionne les intervalles qu'on laisse pour leur donner à tetter , à la quantité de nourriture qu'on leur donne chaque fois , c'est-à-dire que pendant les six premières semaines de leur vie , on leur donne moins de lait à la fois , mais aussi on leur en donne plus fréquemment , sans cepen-

dant les éveiller dans la nuit pour cela \* ; enforte qu'en augmentant insensiblement la nourriture dans chaque repas , à mesure qu'ils croissent & qu'ils approchent du troisième mois , on peut faire les intervalles un peu plus longs. Au reste , c'est plutôt l'appétit , le sommeil & les plaintes des enfans qui conduisent ordinairement leur régime , que le raisonnement général que nous faisons ici ; mais si ce raisonnement ne doit pas être tout-à-fait les voiles qui conduiront le vaisseau , faites en sorte du moins qu'il en soit un peu le gouvernail.

Il arrive quelquefois que la langue est tellement bridée en-dessous par une membrane qu'on nomme le *filet*, que l'enfant ne peut pas la remuer assez librement , pour l'aider à fucer le mamelon de sa Nourrice , & en tirer une nourriture suffisante ; c'est à quoi l'Accoucheur doit prendre garde , en examinant d'abord , comme nous avons dit , toutes les parties du nouveau né ; mais

---

\* Ils ne manqueront pas de s'éveiller d'eux-mêmes , quand l'appétit les sollicitera ; & s'ils sont en liberté dans leur berceau , l'on fera sûr alors que c'est la faim qui les éveille , & non pas la gêne ou la douleur qu'ils ressentent dans le maillot , comme il arrive si fréquemment.

quelquefois il ne lui est pas possible de bien observer celle-ci , c'est en lui présentant la mamelle quelques jours après , à un pouce de distance , qu'on le voit mieux ; cela lui fera tirer la langue , si elle est libre , mais si on la croit gênée , on appellera un Chirurgien intelligent , pour l'examiner & la débrider , s'il le faut. Cette opération , toute simple qu'elle est , exige une attention dont on ne doit pas se croire aisément capable ; il faut bien se garder de la faire soi-même , comme quelques Nourrices imprudentes osent le pratiquer.

Une Nourrice un peu attentive ( il n'y en a guère ) fait bien discerner les cris que son nourrisson fait dans les douleurs de tranchée , &c. d'avec ceux que la faim lui occasionne. D'abord elle observera s'il y a plus de deux heures qu'il ne l'a pas tétée , & dans ce cas , elle y apportera naturellement le secours de la mamelle ; mais dans le cas des tranchées , on observera que ses cris sont plus aigus & moins suivis ; en outre , il aura le ventre sensible , dur & un peu enflé , alors il ne faut pas toujours lui



donner le tetton , parce qu'on ne ferois peut-être que lui augmenter sa douleur ; il y a quelquefois des secours plus efficaces dans le besoin , que la Médecine enseigne & dont je ne parlerai pas , parce qu'ils entrent dans la classe des remèdes. J'ajouterais seulement , que j'ai lieu de croire que si on proscriit le maillot , on évitera bien des tranchées aux enfans.

Un jeune Médecin\* , déjà célèbre dans la littérature , & dont les ouvrages ne m'ont pas été tout-à-fait inutiles , prétend que , dans nos mœurs , on ne doit plus nourrir les enfans avec du lait de femmes , pas même avec celui que la nature porte tout exprès dans le sein de la mere après son accouchement , pour alimenter celui qu'elle vient de mettre au monde. Cet Auteur , qui a eu sans doute plus particulièrement en vûe les femmes des grandes Villes , soutient son nouveau système , en disant , que si les femmes anciennement faisoient bien de nourrir elles-mêmes leurs enfans , celles

---

\* Dans le tems de l'impression de cet ouvrage , le Public a appris avec douleur , la mort subite de cet aimable Savant.

qui vivent dans ce siècle , feront bien aussi de ne pas les nourrir avec leur lait , ni avec celui d'autres femmes , parce que le genre humain est devenu trop vicieux & s'est trop corrompu. Il prétend d'ailleurs qu'une analogie soutenue , est préjudiciable à l'espèce humaine , qu'il faut l'interrompre , si on ne veut pas qu'elle s'abâtardisse , qu'on doit croiser les races dans les mariages , en faisant épouser les naturels du pays avec des Etrangers , pour ne pas accumuler les vices héréditaires de chaque race. Il donne pour exemple , que les graines toujours semées dans le même sol , dégénèrent , que la progéniture des animaux qui s'accouplent avec ceux du même canton , est d'une moindre espèce que celle qui est produite par le concours d'un animal d'une autre Province.

Je ne fais pas si ce raisonnement , spécieux à quelques égards , est fondé sur des observations bien solides , mais je ne crois point du tout qu'on en puisse faire ici l'application , jusqu'à priver le nouveau né de cette nourriture élémentaire , que la nature

toujours sage dans ses vûes , fait abonder , quand il le faut , dans le sein d'une mere en bonne fanté , pour servir à la conservation & à l'accroissement de son enfant , & que , nonobstant cela , il faille donner la préférence au lait des animaux , parce qu'ils sont moins sujets que les femmes , aux fâcheuses impressions du corps & de l'esprit. Je crois plutôt que rien ne va à l'enfant comme la substance dans laquelle il a été conçu , & que la nature , qui fait tout pour le mieux , donne une préparation graduelle au lait de la mere , qui convient parfaitement sans doute à la disposition des organes de son enfant , c'est-à-dire , que le lait de la mere a une telle préparation le premier mois , que cette nourriture est précisément celle qui convient plus particulièrement à l'enfant de cet âge ; qu'ensuite ce lait est préparé de nouveau par la nature , pour satisfaire à des organes plus forts. C'est donc cette même analogie , contre laquelle notre Auteur s'élève , que je crois ici très-favorable aux couloirs délicats d'un enfant nouveau né ; car , com-



me le suc nourricier se prépare dans la mere pour l'enfant , tout se range & se mesure en lui pour le recevoir ; ses vaisseaux tendres & susceptibles de situations & de capacités qui leur conviennent , se ployent & se tournent de manière à perfectionner & à faire croître sans danger son petit corps.

S'il m'étoit permis d'entrer ici dans des vûes plus étendues , je pourrois hasarder de dire , sans trop de témérité , que vraisemblablement le moral y gagneroit encore beaucoup , & qu'il y a lieu de croire que cela préviendrait la décadence de plusieurs familles , dans lesquelles on verroit régner bien plus d'union & de concorde qu'il n'y en a ordinairement ; car l'extrême différence dans la qualité des sucs nourriciers , dont chaque enfant s'alimente à cet âge de foiblesse , où la réflexion n'agit point , n'est peut-être pas si éloignée que l'on pense , de la diversité de leurs caractères , & d'une certaine antipathie qui les divise quelquefois si cruellement entre eux ; mais ceci est hors de mon sujet , sur lequel je me hâte de revenir.

Malgré ce que nous venons de dire, il faut pourtant convenir qu'il vaudroit encore mieux donner aux petits enfans du bon lait d'animaux, que du mauvais lait de femme, que le bon lait de femme est peut-être plus rare que le bon lait de vache, de brebis, de chèvre, d'aneffe, &c. mais à qualité égale, celui de femme est toujours bien préférable; c'est une substance qui n'est ni entièrement animale, ni entièrement végétale, elle convient donc mieux à l'enfant qui a été nourri de cette même substance, depuis le moment où il a été formé dans la matrice de la femme. Si la mere est bien saine, & qu'elle tire cette substance de ses mamelles, ce sera, sans contredit, un moyen de plus pour que l'enfant s'en trouve bien, parce qu'il sera déjà familiarisé, pour ainsi dire, avec cette nourriture, qui lui est toute naturelle. Je conclus, d'après cela, qu'on ne doit avoir recours au lait des animaux dans les six premiers mois de la naissance, que lorsqu'on n'en trouve pas de bon dans les femmes.

Si le lait des animaux rend souvent la santé aux malades , cela ne suffit pas pour n'en conseiller pas d'autres aux enfans nouveaux nés ; car le bon lait de femme n'est pas moins efficace aux adultes infirmes , qui ne répugnent pas à en prendre. Ce remède ne feroit peut-être pas tant négligé par les Médecins , si on pouvoit aisément le mettre en pratique. N'est-il pas raisonnable de croire que , par son affinité , les enfans le digéreront mieux que celui d'animaux , qu'il s'assimilera mieux avec leur sang , précisément à cause qu'il y aura plus d'analogie ? La Physique nous démontre ce phénomène dans toute la nature : or , si ce lait est d'une bonne qualité , en s'assimilant aisément , il nourrira mieux l'enfant , & lui donnera une meilleure chair. Il faut donc chercher ce bon lait , vous le trouverez dans la mere , ou au moins dans la Nourrice , si elles réunissent tout ce que nous avons désiré trouver en elles pour cela ; sinon , il faudra y suppléer , en recourant au lait des animaux. Voyons à présent celui auquel nous donnerions la préférence.



Au défaut de bon lait de femme , on peut donner aux enfans du lait d'animaux ; & s'il est vrai que les dispositions de notre corps participent de la qualité des alimens que nous avons pris , surtout dans notre enfance , chaque Nation , ce me semble , devroit faire choix d'un lait , qui pourroit tempérer ou donner plus d'activité à son sang & à ses humeurs. Dans cette hypothèse , tous les peuples du nord de l'Allemagne feroient bien , par exemple , de donner à leurs enfans du lait de chèvre , pour atténuer leurs humeurs , & provoquer une circulation qui est trop lente chez eux ; peut-être qu'on parviendrait par-là , à leur donner plus de gaieté , plus de vivacité dans l'imagination & dans le corps , car l'on fait que la chèvre est folle & badine , qu'elle aime à sauter , à gambader , que sans doute ses humeurs sont bien divisées , & que son lait doit participer de cette grande atténuation. Au contraire , les peuples d'Italie , dans le même système , ne donneroient que du lait de vache à leurs enfans , afin de ralentir le cours

rapide de leurs fluides , de les rendre plus forts , plus essentiels , plus solides & moins frivoles. Les autres peuples pourroient partir d'après ces deux points opposés de direction.

La popula-  
tion seroit-  
elle moindre,  
si les meres  
allaient  
leurs enfans ?

L'estimable Auteur que je viens de citer , croit , que si les meres nourrissoient leurs enfans , la population de l'Etat en souffriroit. Je vais entreprendre de le dissuader là-dessus , & tâcher de prouver à tous ceux qui pourroient penser comme lui à cet égard , que si les meres nourrissoient elles-mêmes leurs enfans , ce seroit un moyen sûr de peupler le monde d'un plus grand nombre de bons & de robustes citoyens.

Une mere saine & bien constituée , qui allaite ses enfans , bien loin d'y perdre sa santé , la fortifie ; c'est un fait qu'un plus grand examen ne feroit que confirmer de plus en plus. ( Je parle ici d'une mere d'un assez bon tempérament , & non pas d'une femme absolument phthisique , ou qui s'alimente mal , non plus que d'une Nourrice pauvre & mercenaire , qui allaite quelquefois deux enfans en même tems. )

Cette mere , dis-je , qui allaite son enfant , prendra , si l'on veut , beaucoup de peines ; mais cette peine , après-tout , qui n'est pas si grande pour une femme un peu intelligente \* , n'est presque rien pour une mere qui la prend ordinairement avec plaisir.

L'attouchement des lèvres d'un petit enfant , produit dans le cœur d'une mere un peu sensible , le sentiment le plus délicieux. Elle ne peut voir ses graces naïves & touchantes , ses gestes , ses mouvemens , & même jusqu'à son sommeil , qu'elle ne ressente les transports d'une douce volupté. De-là viennent ces impressions de tendresse , que des femmes étrangères & grossières éprouvent si souvent pour leurs nourrissons.

Si l'attachement qu'une mere prend infailliblement à son enfant , lui donne , de tems en tems , quelques légères inquiétudes , la satisfaction intérieure qu'elle res-

---

\* La peine est en raison inverse de l'intelligence & de l'adresse ; c'est-à-dire , que moins on a d'intelligence & d'adresse , plus on a de peine pour faire la même besogne , quand elle n'exige pas trop la force du corps. C'est ce que tout le monde remarque , & que peu de gens observent bien.



sent à remplir ses devoirs , lui donne aussi une joie si douce & si agréable , que la circulation se fait chez elle à merveille , ce qui lui donne un appétit constant & bien réglé , qui répare abondamment ses forces. Quand le tems de sevrer son enfant arrive , la mere , triomphante de son ouvrage , est d'une agréable humeur , elle n'est point attaquée de fleurs blanches , ni d'aucunes de ces infirmités qui nuisent à la conception , ou qui produisent l'avortement , & qui sont si fréquentes chez les femmes qui ne nourrissent pas. Alors le mari bien reposé , sans cependant que je veuille l'astreindre de toute nécessité à une continence trop rigoureuse envers sa femme , car il vaudroit mieux encore qu'il l'approchât pendant qu'elle est nourrice , après le quatrième mois , au risque même de la rendre enceinte , ce qui est assez rare , que de porter ailleurs ses familières caresses : mais si la saine raison & le bonheur de sa famille , ont quelque empire sur l'esprit & le cœur de ce bon pere , il attendra quelques mois de plus ; alors , dis-je , tout plein d'estime & du plus

parfait attachement pour sa femme , dans laquelle il trouvera autant de fois une maîtresse chérie , il se livrera ardemment à ses tendres caresses ; un enfant vigoureusement conçu , fera immédiatement le fruit de leurs chastes embrassemens ; car l'on fait qu'une femme devient plus féconde après avoir nourri , & que ce moyen est employé très-efficacement par les bonnes citoyennes , qui desirent une nombreuse postérité ; enforte qu'une mere qui allaite tous les fruits de son union conjugale , peut , sans anticipation , faire aisément six enfans en douze années de mariage ; & en les nourrissant elle-même , il est à présumer qu'elle les conservera tous , pleins de vie , & bien portans. Ces enfans , à leur tour , étant bien constitués , feront plus propres à la génération , & se perpétueront dans une lignée nombreuse & pleine de vigueur. Après ces courtes observations , doit-on craindre , par cette pratique , la dépopulation des Etats ?

## OBSERVATIONS.

Les enfans font fujets à un grand nombre de maladies , par exemple , aux descen-  
tes , aux vers , aux glaires ou coqueluches ,  
aux dévoiemens , &c. Le relâchement des  
fibres , & les cris aigus , caufent les descen-  
tes. Les vers font occasionnés par les ai-  
gres & les glaires. Les autres maladies dé-  
rivent toutes des mauvaises digestions. Il  
faut , pour prévenir ces vices de l'estomac ,  
leur interdire l'usage des bouillies , comme  
nous le dirons ci-après. Et dans le cas où  
l'on voit que les digestions se font mal ,  
on peut se permettre de leur faire ufer par  
jour , la valeur d'une cuillerée de bon vin  
ordinaire , parce que les corps gras & hui-  
leux ne se dissolvent que par le moyen des  
spiritueux.

Moyens  
d'instruire les  
Nourrices.

Quels avantages pour un peuple , si tou-  
tes les meres saines nourrissoient leurs en-  
fans , ou , au moins , si les Nourrices plus  
instruites , n'ignoroient pas , sur leur mé-  
tier , un nombre infini de particularités  
aussi simples & aussi aisées à pratiquer ,  
qu'elles



qu'elles font utiles & essentielles à la conservation du genre humain !

Il me semble que si on obligeoit les Pasteurs des Eglises de la campagne , de s'instruire sur cette importante matière , & d'instruire , à leur tour , les Nourrices dans certains jours ; ils pourroient , par des explications élémentaires , leur apprendre , sur cet objet , mille choses essentielles qu'elles ignorent toutes , & qu'elles devroient connoître pour le bien de leurs nourrissons & de l'humanité. Je crois certainement que ce seroit un moyen de conserver tous les ans à l'Etat un grand nombre de citoyens , qui périssent malheureusement , ou qui restent infirmes , par la faute ou par l'impéritie de leurs Nourrices.

Si ces instructions utiles & vraiment pastorales , bien dignes sans doute d'un Ministre de Dieu , étoient en même tems accompagnées de quelques récompenses pour la Nourrice qui se distingueroit le plus dans la théorie & dans la pratique de la meilleure méthode de nourrir & d'élever les enfans , l'on trouveroit les campa-

gnes peuplées de sages Nourrices , qui instruiroient leurs filles dans cet important métier , alors on ne verroit plus dans ces sortes de gens , comme on voit partout , une stupide & barbare ignorance , qui fait gémir l'humanité , en l'accablant des plus grands maux.

Si l'on m'objecte que ces fonctions ne sont pas compatibles avec la dignité du Sacerdoce , eh bien , j'oserais inviter tous les Chefs qui président dans chaque Gouvernement , de distribuer dans les divers cantons des pays soumis à leur domination , un nombre suffisant de Médecins ou de Chirurgiens , capables à tous égards de remplir dignement cette importante fonction. On peut les assurer d'avance , que cet argent employé aussi utilement à la campagne , pour la conservation des citoyens , produiroit , tous les ans , l'avantage le plus considérable à l'Etat en général.

Sur les effets de la lumière.

La lumière ne doit pas être vive dans la chambre où l'on a mis l'enfant dans son berceau , afin de ne pas causer un violent

ébranlement au foible organe de la vûe. Elle ne doit point venir de côté , mais par derrière ; ou en face , si elle est assez douce. Il faut qu'elle soit toujours égale pour les deux yeux. On doit avoir la même précaution , quand on pose le soir une lampe dans sa chambre , car l'enfant peut se rendre louche en fixant ses regards toujours du même côté ; ce qu'il ne manquera pas de faire sur celui d'où la lumière vient. Cette habitude trop constante , peut aller même jusqu'à lui rendre le cou de travers , & l'incommoder beaucoup dans la suite. Les Nourrices doivent aussi prendre garde , quand elles leur présentent quelque chose , de ne pas tant l'approcher de leurs yeux , parce qu'insensiblement les enfans s'accoutumeroient à regarder les objets de trop près.

Quand l'enfant s'éveille & qu'on le lève de son berceau , il ne faut jamais l'exposer tout-à-coup au grand jour ; parce que cela lui ébranle si fort l'organe de la vûe , que les nerfs de cette partie délicate , entrent en convulsion ; ce qui fait qu'on voit les



enfans clignoter violemment. Il peut naître de cette imprudence des accidens si graves à la vûe, que cela est très-capable de les rendre aveugles, ou d'altérer leurs yeux pour toujours. La précaution de ne pas voir tout-à-coup le grand jour en sortant des ténébres, est même bonne à tout âge. L'expérience & la connoissance de la structure de l'œil, nous démontrent évidemment la nécessité de cette sage précaution. Si je prétens ailleurs, qu'on doit coucher dans un lit sans rideaux depuis l'âge de cinq ou six ans, je ne prétens pas empêcher pour cela d'en avoir un d'une étoffe verte au-devant de ses fenêtres.

Pour qu'il  
respire un  
bon air.

La Nourrice étant dans son lit, doit se lever toutes les fois qu'elle donne à tetter à l'enfant, parce que le sommeil peut aisément la surprendre, ce qui exposeroit la vie de son nourrisson.

Le berceau de l'enfant ne doit pas être à côté & sous les rideaux du lit de la Nourrice, parce que l'air n'y est pas assez pur. Il doit être aussi couvert de manière que l'air puisse toujours s'y renouveler, sans quoi,

L'enfant respire un air foetide & impur , qui a perdu son ressort , & qui porte son poison subtil dans la poitrine de cet enfant , qui ne peut presque plus respirer , ce qui dégénere au moins en une courte haleine , dont il fera incommodé toute sa vie , qui en sera sûrement abrégée.

Ne bercez jamais les enfans pour les endormir , c'est une mauvaise méthode qui peut causer de très-fâcheux effets dans leur cerveau encore trop tendre ; cela ne les endort que parce que cela les étourdit. D'ailleurs la digestion ne se fait pas si naturellement. Ce balottement peut occasionner des vomissemens à l'enfant , aigrir ou altérer le lait qu'il a encore dans l'estomac , & lui procurer de violentes tranchées. Il n'y a point d'inconvéniens de laisser en repos & en liberté un enfant dans son berceau ; l'inaction de ses sens le portera toujours assez au sommeil , quand il ne sera point gêné ni tourmenté par quelques besoins. Il peut y avoir des circonstances où un ébranlement lent & doux du berceau , pourroit soulager ses maux , en le distrayant

Abus de les  
bercer.

un peu de ses souffrances , & en l'invitant peut-être au sommeil ; mais l'abus qu'on en fait est si odieux , qu'il vaut mieux l'empêcher tout-à-fait. Il semble que les Nourrices ne soient attentives , que pour mettre en usage tous les moyens les plus pernicious à la santé de leurs nourrissons ; aussi est-on effrayé de compter le grand nombre qu'il en périt , & de voir le mauvais état de ceux que la mort n'a pas encore moissonné \*.

---

\* Voici un fait dont j'ai été le témoin oculaire.

Une Dame étrangère , que la curiosité avoit attirée dans la Capitale d'un beau Royaume , alla y visiter une de ces Maisons qu'une sage politique & une piété libérale ont fondée richement en faveur des pauvres enfans trouvés. Rien n'est plus propre que l'intérieur de cette Maison de charité , & tous les petits soins y sont on ne peut pas mieux remplis. Nous montâmes avec empressement dans une salle haute , où nous vîmes quarante ou cinquante petits lits entretenus très-proprement. Trois Nourrices étoient dans cette salle , auprès de quinze petits enfans , dont le plus âgé pouvoit avoir douze ou quinze jours ; mais ce qui diminua tout à coup la satisfaction de cette Dame étrangère , fut de voir ces petits enfans tous maigres & presque expirans : elle en demanda la cause à une Sœur Religieuse qui nous accompagnoit , cette Sœur lui répondit d'un ton fort doux : *Que ces enfans étoient bienheureux de mourir , qu'ils alloient jouir d'une éternelle béatitude ; & puis elle ajouta tout de suite : Il est bien à souhaiter aussi pour les gens de cet Hôpital , que tous les enfans qu'on y apporte , n'y vivent pas long-tems , parce que ses revenus ne seroient pas suffisans pour nourrir tant de monde.* La Dame étrangère , qui crut que ses oreilles lui faisoient un infidèle rapport , fit répéter la Religieuse , qui lui expliqua la même pensée encore plus énergiquement ; alors l'Etrangère interdite , sortit aussitôt de ce lieu , en déplorant les malheurs de l'avarice , & les erreurs d'une piété mal-entendue.



Quand la Nourrice mouche son nour-  
 rison, elle doit le faire le plus délicatement Les mou-  
 cher délica-  
 tement.  
 qu'il lui est possible, afin de ne pas lui dé-  
 former le nez; c'est presque une cire molle,  
 qui reçoit aisément les mauvaises impres-  
 sions qu'on lui donne; outre qu'une dif-  
 formité dans cette partie du visage, est  
 très-désagréable, c'est qu'elle nuit souvent  
 au sens de l'odorat, & peut occasionner  
 des accidens plus graves encore: par la  
 même raison, la Nourrice doit prendre  
 garde qu'il ne se l'écrase lui-même, en l'ap-  
 puyant trop fortement contre la mamelle  
 qu'il suce.

L'on ne doit pas laisser baiser les enfans Sur les bai-  
 sers.  
 par toutes sortes de gens, communément  
 l'on n'y prend pas assez garde. Pour peu  
 qu'un enfant soit joli, beaucoup de gens  
 s'empressent de l'embrasser bien des fois; il  
 y a des personnes qui ont l'haleine forte,  
 la salive mal-saine, cela peut causer des  
 boutons au visage de l'enfant, de petits  
 ulcères autour de sa bouche, cela peut mê-  
 me quelquefois aller plus loin; l'on fera  
 bien d'y faire un peu plus d'attention.

Quand on  
les porte au  
bras.

Quand on porte les enfans aux bras , il faut avoir soin de les changer souvent de bras , afin de ne pas les habituer à se pencher plutôt d'un côté que de l'autre ; car cela pourroit causer dans la suite un vice de conformation dans les vertebres & dans tout le côté qui est ainsi pressé. Ces petits détails paroissent puériles , mais il faut bien se persuader qu'il n'y a rien d'indifférent dans la méthode d'élever les petits enfans.

#### EXERCICES.

C'est dans le neuvième mois , au plutôt , qu'on doit commencer à leur apprendre à marcher ; il n'y auroit pas même de mal d'attendre , pour cela , qu'on pût les sevrer , parce que si l'on commence plutôt , ils auront encore les hanches & toutes les parties qui doivent soutenir le poids de leur corps , trop foibles , ce qui les obligera de marcher en dandinant ; & quelquefois il leur en reste une foiblesse , ou plutôt une difformité dans les vertebres lombaires. En effet , leur colonne vertébrale n'a pas encore assez de consistance pour les

soutenir ; elle peut se jeter de côté , & rendre l'enfant contrefait. Il n'en est pas de même des jambes & des bras , qu'il faut toujours laisser libres , pour qu'ils s'étendent , se développent & se fortifient.

Cependant , si l'on faisoit marcher trop tôt un enfant , ses jambes pourroient aussi en souffrir des difformités & des foiblesses : des difformités , parce que l'enfant étant debout , cherche à appuyer un genou contre l'autre pour se mieux soutenir , alors insensiblement il se rend çagneux \* : des foiblesses , parce que l'expérience & la mécanique démontrent que les hommes çagneux ne sont pas si solidement sur leurs jambes.

Avant de faire marcher les enfans , il est donc à propos d'attendre que leurs jambes se soient un peu fortifiées , & pour que cela arrive plutôt , il faut qu'ils puissent gi-

---

\* C'est cet inconvénient qui m'empêcheroit d'adopter entièrement la méthode des anciens Péruviens , qui descendoient leurs petits enfans , jusqu'à la moitié du corps , dans un trou fait en terre & garni de linge , où ils pouvoient s'ébattre tout à leur aise ; mais il me semble que les jambes soutenant un trop grand poids dans cet âge de foiblesse , il devoit en résulter un vice de conformation dans ses parties : au reste , il n'y a ici que l'expérience qui puisse détruire ou confirmer cette crainte.



gouter tout à leur aise , quand ils sont assis ou couchés , & qu'ils soient exposés à l'air , du matin au soir.

La méthode d'apprendre à marcher aux enfans , en les soutenant par des lisières , ne me paroît pas bonne ; cela leur fait trop lever les épaules , souvent même fort inégalement ; ils s'accoutument à pencher le corps , parce qu'ils se sentent soutenus : ils peuvent contracter par-là , une mauvaise habitude de marcher , qui dégénere en un vice de conformation dans les vertebres. Il me semble que des lisières ne devroient servir que comme un moyen de secours sur le pavé , en cas de besoin ; qu'il suffira de les tenir lâches , & qu'à la rigueur , on feroit bien de s'en passer. Il vaut bien mieux que l'enfant apprenne à marcher de lui-même. On lui présente , à cet effet , d'une petite distance , quelque chose qui lui fait plaisir ; le desir de posséder ce qu'on lui montre , lui fait oublier le petit danger qu'il y a d'aller le chercher tout seul , cela lui donne des forces , & ainsi , en continuant toujours d'un peu plus loin , il par-

viendra bien vîte à marcher de lui-même sans aucun inconvénient , si on ne lui fait commencer , comme j'ai dit , ce petit exercice , qu'à l'âge de neuf ou dix mois.

Un enfant qui commence à marcher , doit avoir toujours un bourlet à sa tête , lequel bourlet étant fortement comprimé pardevant , doit faire encore plus de faillie que le nez de l'enfant , afin que , s'il se laisse tomber , cette partie du visage soit garantie , autant que faire se pourra , ce qui n'est pas bien sûr , parce que l'enfant lève ordinairement la tête au moment de sa chute , & quelquefois il ne la lève pas assez pour que son nez ne porte pas : mais , au reste , ce bourlet pourra toujours le garantir de plusieurs chocs.

Il faut avoir encore la précaution d'éloigner les enfans du danger des chûtes , & de ne pas les confier trop aisément à d'autres enfans , qui les laisseroient tomber , comme il arrive assez fréquemment , & non pas toujours impunément. On doit aussi écarter de leur vûe & de leurs mains , tous les instrumens qui pourroient les blesser dangereusement.

Il est de même très-prudent de ne pas les abandonner trop long-tems. Quand ils sont seuls, ils se livrent quelquefois à l'ennui, à la tristesse & aux pleurs; c'est encore ce qu'il faut éviter autant qu'il nous est possible; car c'est à les réjouir qu'il faut principalement s'occuper.

A quel âge  
on doit sé-  
vrer les en-  
fans.

C'est à l'âge de dix, douze ou quinze mois, qu'il faut sévrer les enfans de la mamelle; les dents qui leur viennent alors, annoncent que la nature a parlé, & que leur estomac encore foible, est pourtant assez fort pour digérer des alimens plus solides que le lait. L'on entend dire quelquefois que les enfans qui tettent trop long-tems, deviennent stupides. Je ne vois pas trop sur quel fondement l'on peut faire cette assertion, car le lait de femme n'est pas si épais que celui de vache, à beaucoup près \*. Il me paroît bien plus certain que si les enfans ne tettent pas assez long-tems, ils

---

\* Un homme stupide est un être dont les fonctions de l'esprit & du corps sont également embarrassées. Il n'y a qu'à voir si, à ce dernier égard, un Sauvage du Canada, que sa mere allaite ordinairement jusqu'à l'âge de quatre ou cinq ans, parce que ces femmes ont deux sources abondantes de lait, ne surpasse pas infiniment à la course, & dans tous les exercices du corps, le plus vaillant Européen.



ne viendront pas si bien , parce que l'autre lait ne passera pas si facilement dans les secondes voies , & que par conséquent ils resteront plus délicats. C'est peut-être-là aussi tout ce qu'on veut dire , en appelant stupide un enfant gros & bien nourri , car souvent l'on ne s'entend pas. Je connois une Ville , où , par un travers d'esprit impardonnable , l'on n'aime point à montrer de gros enfans bien portans , parce que l'on dit que cela ressemble trop à des paysans ; aussi ces gens-là travaillent-ils , on ne peut pas mieux , à se garantir de ce terrible reproche ; car , à la manière dont ils se gouvernent en toute chose , il est à présumer que dans quatre ou cinq générations , ils n'auront plus guère pour enfans que de jolies petites marionnettes.

Nous ne devons pas nous étonner qu'une mere , qui a méprisé l'occupation de nourrir son enfant , dédaigne encore le soin de le sevrer par elle-même ; car il est moins honteux de payer une Sevreuse , que de louer une Nourrice. Cependant , s'il me falloit entrer ici dans tous les détails de ce

Sur les Sevreuses.

dernier abus, que de vérités dures n'aurois-je pas encore à dire à la plûpart des meres ! Mais , sans leur représenter que c'est presque rendre un enfant étranger dans sa famille , de l'éloigner ainsi de la maison paternelle , je leur dirai seulement que les inconvéniens sont d'ailleurs en si grand nombre , qu'ils ne peuvent jamais être balancé par les deux avantages qu'on trouve chez les Sevreuses , c'est-à-dire , celui du bon air où elles demeurent ordinairement , & celui de la compagnie de petits camarades que les enfans y trouvent : mais quelque prix qu'on puisse mettre à ces deux avantages , je les trouve néanmoins infiniment au-dessous du mal qui résulte nécessairement de cet abus.

Les Sevreuses des Villes sont toujours des femmes masquées , impérieuses & intéressées à l'excès ; leur ame inaccessible , par habitude , à tout sentiment de tendresse , est entièrement livrée à une cupidité insatiable , qui leur feroit préférer un denier à mille pleurs de l'enfant. En proie à leurs préjugés , ces femmes suivent une

mauvaise routine que l'avarice leur a fait adopter par préférence , sans trop se mettre en peine , ou même sans connoître le mal qui en peut résulter pour tels ou tels enfans , & si , par malheur , des besoins accidentels exigent un peu plus d'attention pour quelques petits pensionnaires subalternes , elles leur font endurer des grossièretés atroces , qui jettent l'alarme & le désespoir dans le cœur de ces petits infortunés , ce qui produit infailliblement les plus grands ravages sur leur santé & même sur leur vie.

On dira : mais il est de leur intérêt de bien élever les petits enfans , parce que cela leur attire de nouvelles pratiques. Je répondrai à cela , que chez ces fortes de gens , un petit profit sur l'heure , l'emporte beaucoup sur un intérêt plus grand , qui n'est qu'incertain & dans l'avenir : ainsi , les alimens les plus indigestes , & qui peuvent le plutôt empâter & rassasier un enfant à peu de frais , sera ceux qu'elle préférera toujours de lui donner , sans considérer qu'ils ne sont point propres à se laisser broyer



& à fournir de bons sucs pour la nourriture d'un enfant un peu délicat , & qui a déjà eu l'infortune d'allaiter une Nourrice étrangère : mais si malheureusement une Sevreuse trouve plus de profit à garder un enfant malade par le secours qu'elle en reçoit journellement des parens , je ne répondrois pas qu'elle travaillât bien efficacement à lui procurer un prompt rétablissement , à moins que la diète n'en soit l'unique spécifique. Car , que vous leur remettiez un enfant en bon état & plein de santé , ou un enfant infirme , je vous réponds que s'il survient quelques accidens , elles auront toujours mille prétextes plausibles à vous alléguer , qui opéreront , en apparence , dans l'un & l'autre cas , leur pleine & entière justification , & qui vous chargeront encore envers elles , de beaucoup de reconnaissance : si vous doutiez de cela , voyez cette foule de commeres & de voisines , qui ont déjà la bouche ouverte pour vous attester ce fait d'une manière irrévocable.

Rien,

Rien, selon moi, ne va mieux à des meres qui demeurent en bon air, que le soin de sevrer elles-mêmes leurs enfans : d'ailleurs, c'est que leur présence attire l'attention de tous ceux qui les environne, & l'amour maternel écarte une foule de maux où les enfans sont en proie chez les femmes ignorantes & avides, qui font dans les Villes, le dangereux métier de Sevreuse.

Les Grecs étoient autrefois dans l'usage de célébrer par un festin, le jour qu'on sevroit leurs enfans de la mamelle. Cette cérémonie, qui se passoit dans la plus grande joie, devenoit, pour les époux, comme un second jour de nôces, excepté que la mere présidoit uniquement à cette fête de famille.

---

## DEUXIÈME ÉPOQUE.

*Elle contient l'espace de tems , depuis qu'on a sevré l'enfant de la mamelle , jusqu'à ce qu'il ait atteint l'âge de cinq ou six ans.*

**L'**ENFANT croît lentement les premières années qu'il est au monde , en proportion de ce qu'il a crû dans la matrice , où il a acquis dix-huit à vingt pouces en neuf mois ; car à peine croît-il de six pouces la première année , & cet accroissement diminue d'une façon marquée , jusqu'à l'âge de puberté , tems où il se fait un développement visible de toutes ses parties.

C'est dans les premières années de la vie , où le tissu des fibres est très-délicat , où les organes sont le plus tendres , que l'oeconomie animale est le plus susceptible de bons ou de mauvais effets dans les choses nécessaires à la vie & à la santé de l'enfant , pour perfectionner & fortifier son tempérament.



Si, comme on l'observe, les fonctions animales se font d'autant mieux dans le corps humain, que ses parties jouissent d'une plus grande liberté, de quel étonnement ne devons-nous pas être frappés, quand nous voyons l'Européen, c'est-à-dire, l'habitant de la partie savante du monde, suivre une route toute opposée à celle qu'indique l'infailible nature ! Aussitôt que son enfant voit la lumière, il le met dans les liens du maillot, comme s'il vouloit le tyranniser & lui faire détester le jour qu'il lui a donné. A peine ce tems de captivité & de souffrance est-il fini, qu'il va lui faire éprouver un autre supplice. Il n'y a guère que cet enfant étoit dans les entraves du maillot, à présent on va le mettre à la torture du corps à baleines, qui ne lui causera pas autant de pleurs & de gémissemens, mais qui peut-être altérera tout autant les bonnes dispositions qu'il avoit apportées en venant au monde, pour y jouir long-tems de la félicité humaine, c'est-à-dire, la *santé* & la *liberté*.

Abus des  
corps à ba-  
leines.

Je dirai ici tout ce que j'ai à reprendre sur l'abus qu'il y a de faire porter des corps à baleines aux enfans ; & quoique je me borne dans cette Epoque , à indiquer ce qui convient le mieux aux enfans , seulement jusqu'à l'âge de cinq ou six ans , pour ne pas revenir sur le même objet dans les Epoques suivantes , ce que j'en dirai ici peut également s'étendre dans un âge plus avancé.

Le corps à baleines qu'on fait porter aux enfans , ne leur est pas moins nuisible à cet âge , que le maillot où on les met la première année de leur vie. Ces corps sont une espèce de cuirasse incommode & dangereuse , qui leur gêne beaucoup le ressort de la poitrine ; alors l'admirable jeu de cette partie essentielle ne s'opère plus que très-imparfaitement ; cette pression est un obstacle à une suffisante dilatation du cœur ; elle empêche le poumon de s'étendre en tout sens ; les côtes ainsi pressées , rentrent en dedans , ce qui diminue la capacité de la poitrine , en comprimant la substance même du poumon ; cette mode

ou plutôt ce supplice , ôte la faculté de respirer aisément ; de-là viennent la plupart de ces toux opiniâtres, de ces poitrines foibles, de ces complexions délicates , & beaucoup d'autres maladies chroniques qui font passer une vie languissante , en conduisant plus rapidement au tombeau ceux qui ont eu la poitrine ferrée dans leur enfance.

On fait qu'on ne mange point quand on a la poitrine & l'estomac comprimés , ce qui fait , ou qu'on se gorge beaucoup quand on s'est mis à son aise , ou , que l'estomac ridé & quelquefois flétri par cette compression , ne peut plus se prêter à recevoir la dose d'alimens nécessaire à la nourriture du corps : l'on sent , je crois , déjà tout le mal qui peut résulter de cette alternative. D'un autre côté, si l'on fait porter aux enfans un corps qui ne les serre point , l'on croira qu'il ne remplira pas le but qu'on se propose ; mais si l'on réfléchissoit un peu , qu'il n'y a peut-être pas deux minutes de suite dans la journée , où le corps à baleines puisse serrer également ,



& qu'il doit faire plus ou moins cet effet ; suivant les divers exercices & les différentes situations où l'enfant se trouve , l'on reconnoîtroit l'insuffisance de cet usage , & l'on verroit qu'il n'y auroit que des corps d'une facile élasticité , qui pourroient n'être pas aussi nuisibles ; mais l'on est fondé à croire qu'il est impossible d'en faire de la sorte , & encore plus impossible de leur trouver quelque utilité , comme on le verra dans ce qui va suivre.

Si le corps à baleines est bien ferré, il n'y a pas de doute qu'il ne comprime plusieurs viscères qui en seront infailliblement altérés. L'enfant éprouve une douleur , ou au moins un mal-aise , qui lui ôte cette gaieté qui est si nécessaire à cet âge pour la santé. Il devient triste , il reste immobile & dans l'inaction , parce qu'il ne peut plus exercer librement ces jeux si favorables à l'accroissement & au développement de la jeunesse. Toutes les parties de son corps languissent dans le repos & dans la gêne ; & si vous doutez encore que ce corps de baleines puisse le faire souffrir ,

voyez les contusions qu'il a produit sur ses chairs ainsi pressées , & vous verrez si cela se peut faire impunément & sans outrager la nature : aussi ces pauvres malheureux gémissent-ils des maux qu'ils endurent par les étranglemens qu'ils souffrent dans les muscles , dans les nerfs , ce qui arrête la circulation des suc nourriciers , qui se portent alors avec trop d'abondance sur d'autres parties , & l'enfant devient ventru & réellement contrefait , pour avoir prétendu lui faire une belle taille. Dans ce dessein , on contrarie la nature dans la loi qu'elle dicte elle-même pour la perfection de son ouvrage , comme on en voit les plus heureux effets chez d'autres Nations , dans les campagnes , & surtout dans les animaux ; mais l'inquiet Citadin a recours à un art cruel & pernicieux , pour prévenir une difformité à laquelle ses soins imprudens donnent infailliblement naissance , car la nature n'a que faire de nos moules mal construits , pour perfectionner son ouvrage ; aussi cette entreprise téméraire révolte tous les gens éclairés ; ils exhortent ,

ils écrivent contre ces méthodes abominables ; l'expérience plus forte & plus décisive encore, se joint à eux pour décrier ces pratiques dangereuses , mais l'usage , le préjugé, & surtout l'opinion des femmes , l'emportent toujours , malgré cela , sur les principes de la raison la plus évidente.

La plupart des meres , dans les Villes de l'Europe , font porter des corps de baleines à leurs enfans , parce que c'est la mode , & afin , disent-elles , de leur former & de leur soutenir la taille. Ce font-là des mots qui semblent d'abord n'être prononcés que par la bouche de la Prudence ; cependant rien de plus téméraire que leur exécution , parce qu'il est certain que rien n'est plus capable de contraindre la liberté des enfans & leurs mouvemens naturels , comme on peut l'observer aisément dans tout ce qu'ils font quand ils sont habillés ; car ce corps les gênera nécessairement , & si vous laissez faire le Tailleur , il ne dépendra pas de lui d'étouffer , pour ainsi dire , votre enfant , pour que son ouvrage paroisse



mieux fait. Cet enfant, qui se sent ainsi ferré, cherche à diminuer sa peine ; il pousse une épaule pour se mettre un peu à son aise ; il prend cette habitude, insensiblement il se rend bossu. La mere, qui aperçoit que la taille de son enfant se gâte, fait faire un autre corps encore plus dur & qui le gênera davantage ; qu'arrivera-t-il de-là ? que cela cachera un peu sa difformité, sans pouvoir la corriger ; mais alors cet enfant ainsi pressé, aura une respiration courte & laborieuse ; la dilatation du poumon n'étant pas suffisante, la circulation ne sera pas libre dans ce viscère délicat ; alors sa substance se viciera ; de cet accident, il en naîtra beaucoup d'autres ; le mouvement du cœur sera gêné, & les palpitations surviendront ; l'estomac fera mal ses fonctions, & les indigestions seront fréquentes : outre que la région des lombes, les reins, la rate, le foie étant comprimés, & la circulation n'y étant pas libre, il se formera des embarras dans ces viscères, c'est que les glandes du mésentère s'obstrueront, parce que la chylica-

tion ne se fera plus que très-imparfaitement ; alors la constitution du tempérament de l'enfant en sera considérablement altérée. Ce sont-là les tristes fruits qu'on recueille ordinairement de ces prétendues précautions que l'on prend pour perfectionner le corps des enfans , & que pour cet effet , on a grand soin de mettre à la gêne du maillot , des corps à baleines , des ligatures & des vêtemens trop étroits.

Il en est de même des corps à baleines , comme du maillot , dont nous n'avons permis l'usage , que pour remédier à un vice considérable de conformation dans les membres.

Si , par hazard , le tronc d'un enfant foible & malade , tendoit à se déjeter , peut-être qu'un corps bien fait , pourroit , à la rigueur , contenir & redresser un peu certaines parties qui se feroient viciées par accident ; mais dans un enfant robuste & bien constitué , ce moule étranger ne peut que le défigurer , comme il arrive toujours quand il est trop ferré , trop court ou trop long.

Je ne doute pas que le sot usage de faire porter aux filles des corps à baleines fort étroits , dans l'idée fausse & imaginaire de leur faire ce qu'on appelle une belle taille , ne soit une des principales causes de leurs fréquens avortemens quand elles sont femmes , & surtout de leur incapacité à nourrir elles-mêmes leurs enfans \*. La compression qu'elles ont éprouvée dans cette région , n'a pas permis aux sucs nourriciers de s'y porter assez abondamment ; la plûpart des petits vaisseaux s'étant oblitérés , font un obstacle au retour du lait , ce qui concourt aussi à engorger les glandes mammaires, maladie à laquelle nous voyons tant de femmes aisées être si sujettes , parce qu'elles n'ont pas allaité leurs enfans , soit par mauvaise volonté , soit par incapacité ,

---

\* Les Peuples de l'Orient font si grand cas de la finesse de la taille , que toutes leurs chansons pour exalter cette perfection dans leurs Maîtresses , sont pleines de figures & de comparaisons exagérées , & en effet , leurs femmes ne l'ont si belle , que parce qu'elles méconnoissent entièrement l'usage de se cuirasser avec des corps à baleines. Le beau sexe , en Turquie , trouve qu'un simple corset bien ajusté , remplit beaucoup mieux ses vûes , & cela sans aucun danger : aussi les Dames Asiatiques ont-elles la taille & la poitrine incomparablement plus belles que les Européennes , & la pulmonie , cette maladie destructive qui fait tant de ravages dans nos climats , est presque inconnue dans ces pays-là.



pour avoir été ferrée dans des corps à baleines trop étroits.

Nous devons donc conclure que l'invention de ces corps , n'est pas meilleure pour la perfection de l'espèce humaine , que pour sa santé , qu'ils nuisent en même tems à l'un & à l'autre , & qu'ils gâtent plus de tailles qu'ils n'en forment de belles , puisqu'ils font faire souvent aux enfans , des efforts pour se dégager un peu de cette cuirasse incommode qui les gêne également sous les bras , & qui , en comprimant tous les vaisseaux qui s'y distribuent , empêchent la nutrition , l'accroissement , & par conséquent , la force de ces parties , tandis que les suc destinés à cet usage , trouvant un obstacle dans cette pression , refluent & s'introduisent par surabondance , comme nous avons dit , sur une autre partie qui se nourrit trop en proportion des autres , ce qui donne lieu à des maladies & à des difformités souvent très-considérables. Après ces observations , après l'opinion d'un grand nombre de bons Auteurs , & surtout d'après l'expérience , l'on

peut assurer affirmativement que les corps à baleines nuisent à plus de tailles qu'ils n'en forment de belles, abstraction faite du grand préjudice qu'ils font encore à la santé.

D'après ces mêmes principes, je crois que pour vivre long-tems, pour être moins exposé aux maladies, & enfin pour devenir fort & vigoureux, l'on ne doit point être ferré ni gêné, pendant son enfance, dans ses habillemens; que les plus simples & les plus aisés, sont toujours ceux qui conviennent le mieux; donc, il ne faut jamais ni maillot, ni corps de baleines, ni jarretières, ni toutes autres ligatures qui gênent la circulation & les mouvemens du corps humain.

Les premières années de la vie, il faut seulement garantir du grand froid les enfans, en les y accoutumant insensiblement; mais ils doivent être toujours à leur aise, pour qu'ils conservent cette gaieté, si nécessaire à leur accroissement, puisqu'elle favorise si bien la circulation, & qu'elle seconde parfaitement les digestions; moyens heureux & efficaces, qui

leur font trouver la santé dans l'attrait du plaisir où ils se livreront d'eux-mêmes, s'ils ne sont point gênés dans leurs vêtemens ; mais ceux qui ne jouissent pas de cette liberté, deviennent tristes, & les enfans tristes digèrent mal ; alors leur tempérament s'altère ; ils perdent leurs forces, ou en acquièrent très-peu ; ils deviennent mal-sains ; la durée de leur vie en sera même fort abrégée.

#### NOURRITURE.

Comme je conduis, dans cette Époque ; l'enfant d'un an , ou environ, jusqu'à l'âge de cinq ou six ans , je dois prévenir ici , qu'il faut varier & augmenter sa nourriture à proportion de ses forces & de son âge ; l'on a seulement soin de lui réitérer souvent les alimens simples qu'il semble manger avec plus de plaisir.

La bouillie qu'on leur donne les deux ou trois premières années de leur vie, est une nourriture extrêmement grossière & indigeste pour eux ; c'est une espèce de mastic qui peut engorger les routes étroites que le chyle prend pour se vuider dans le sang ;



elle obstrue souvent les glandes mésentériques , parce que la farine dont elle est composée , n'ayant point encore fermentée , s'aigrit dans leur estomac , le tapisse de glaires , & leur engendre des vers. Je pense , d'après quelques Auteurs , qu'il est de la prudence d'en interdire le fréquent usage : encore faudroit-il auparavant en faire cuire la farine ; pour cet effet , on la met au four dans un plat fort large , on la remue de tems à autre , pour la préparer également. La bouillie faite avec cette farine cuite , est d'un usage moins mal-faisant que la bouillie ordinaire , qui étant faite avec de la farine crue , est nécessairement plus pesante , plus visqueuse , & d'une plus laborieuse digestion ; mais quoique la bouillie soit faite avec de la farine cuite , il faut d'abord la faire très-légère en farine , pour y accoutumer insensiblement l'estomac de l'enfant. Je crois , au reste , que la crème de riz , le pain émietté , bien cuit au bouillon de bœuf , ou au lait récemment trait \* , d'autres fois au

---

\* Le lait qui a bouilli , ou qui n'est pas récemment trait , a

beurre frais, dont on fera une panade, ou espèce de bouillie, est un aliment bien préférable pour eux. On se sert, pour leur en faire manger, d'une petite cuiller, afin de ne pas leur donner des bouchées trop fortes : il vaut mieux aussi leur donner à manger de trois en trois heures, que de leur en donner trop à la fois.

Quand les enfans prennent leurs grosses dents, c'est une marque que leur estomac est assez fort pour digérer la viande ; on leur en donne un peu par très-petit morceau avec du pain, mais la soupe, à cet âge, doit être leur principale nourriture ; c'est un très-bon aliment pour eux, tant qu'ils la mangent avec plaisir & appétit ; il faut auparavant la laisser refroidir : cette précaution est même bonne à tout âge, parce que les alimens qu'on mange trop chauds, racornissent le pharynx, l'oesophage & l'estomac, ce qui altère le sens du goût, & déchauffe la racine des dents. Mais il y a plus, c'est que l'estomac moins

---

beaucoup perdu de sa propriété balsamique, par l'évaporation qu'il a souffert.

abreuvé

abreuvé de suc gastrique , nous occasionne dans la suite des douleurs & de fréquentes indigestions.

Les vieillards & les personnes édentées digèrent mal , parce qu'ils ne peuvent plus triturer que des alimens d'une facile digestion ; c'est pour cela encore que c'est avec beaucoup de prudence quand des Nourrices bien saines , mâchent aux petits enfans leur nourriture , & l'imprégne de salive lorsqu'ils commencent à manger , sans quoi il passeroit alors dans leurs veines un chyle épais , crud & grossier qui leur causeroit infailliblement des maladies.

Ne donnez point d'acides aux enfans en bas âge ; la salade , les fruits crus sont trop visqueux pour eux ; il est dangereux de leur en donner avant qu'ils se nourrissent de viandes & qu'ils fassent des exercices un peu forcés ; ils ont les organes trop foibles encore pour dénaturer les acides & empêcher leurs effets pernicioeux. Le pain , la soupe variée , le laitage , un peu de viande , voilà leurs meilleurs alimens.

Un soin bien essentiel & qu'il ne faut

H



pas négliger pour la fanté des enfans , c'est de défendre expreffément aux domestiques de leur donner à manger ou à boire , ailleurs qu'en présence ou de l'ordre des parens , parce que la plûpart de ces sortes de gens font si bornés , qu'ils font souvent beaucoup de mal aux enfans en croyant leur faire du bien ; quelquefois aussi ce n'est que pour s'en faire affectionner davantage.

C'est un grand abus de leur donner à manger des sucreries , des confitures & tout ce qu'on appelle ordinairement *bonbons* ; quand cela ne feroit que les dégoûter de la soupe & des autres alimens simples , ce feroit toujours un grand mal de leur donner à manger des friandises. Si vous faites valoir comme un bonbon , un petit morceau de pain que vous leur accorderez comme une grace , ils le mangeront avec autant de plaisir que d'appétit ; c'est le seul aliment qu'on puisse se permettre de leur donner entre leurs repas ordinaires. M. Locke dit très-bien , que si c'est la faim plutôt que la friandise qui les sollicite à manger , ils mangeront le pain seul avec

plaisir ; mais que si c'est la friandise qui les sollicite plutôt que la faim , il n'est pas nécessaire alors qu'ils mangent. Ce dilemme est sans réplique.

L'on ne doit presque jamais donner de vin à boire aux enfans , qu'il n'y ait , au moins , les trois quarts d'eau , si ce n'est par remède , comme cordial , tonique , stomachique , ( la digestion se fait promptement chez les enfans , mais imparfaitement ; les corps gras , huileux , ne se dissolvent pas par l'eau ) mais , malgré cela , il ne faut jamais leur donner des liqueurs spiritueuses , car elles crispent & arrêtent l'accroissement.

Il faut encore observer que les enfans ont en général un tempérament si humide , qu'il suffit de les faire boire très-peu , parce que les boissons abondantes leur relâchent l'estomac , & il s'en faut bien qu'ils aient besoin de relâchant dans leur nourriture ordinaire ; ainsi l'on doit peu faire boire les enfans.

#### OBSERVATIONS.

Au bout de deux ans ou environ , il se

Hij

fait un changement assez sensible dans l'enfant ; il commence à avoir quelques idées constantes , il s'attache à ses parens , retient & répète ce qu'il entend dire ; son cerveau est comme une cire molle sur laquelle tout porte son empreinte. En effet , ses sens sont visiblement frappés des objets qui se présentent à lui , & les portent à l'ame qui commence alors à exercer ses facultés , par exemple , celles de retenir , concevoir & réfléchir. Ces premiers effets de l'ame sont bien dignes d'être observés par un Philosophe qui se plaît à considérer les progrès de l'esprit humain.

**Dentition.** Les premières dents qu'on apperçoit dans l'enfant , sont les incisives supérieures , qui percent à huit ou neuf mois ; les canines se montrent dans la seconde année , puis quelques molaires , enfin il les acquiert toutes à quatre ans , excepté les dents de sagesse ou molaires postérieures.

Quand les dents molaires sont prêtes à percer , les enfans éprouvent une forte irritation aux gencives qui les tourmente beaucoup. Je m'écarterois de mon plan ,



Si j'entrois ici dans un détail de remèdes bien souvent plus dangereux qu'utiles ; je dirai seulement que c'est les soulager de passer proprement le doigt par-dessus leurs gencives , & que cela même en facilite l'irruption. Un hochet garni d'un morceau de cristal de roche , est encore très-bon pour cela , parce qu'en outre le cristal leur rafraichit la bouche qu'ils ont alors fort échauffée. Si ces moyens étoient impuissans pour appaiser leurs vives douleurs , & que des symptômes graves annonçassent quelques dangers , il faudroit alors faire une petite incision à la gencive , avec un instrument bien tranchant , à l'endroit que les dents doivent percer.

Je dois ajoûter ici , que l'air pur & vif que les enfans respirent dans les champs , favorise singulièrement la sortie de leurs dents , & que cette raison doit entrer en considération pour ne pas les retirer sitôt de la campagne.

Les enfans ont besoin de dormir souvent les premières années de leur vie. Le sommeil est un restaurant qui convient

Sur le tem-  
du sommei  
& des repas.

particulièrement à l'enfance; il répare avantageusement leurs petites forces qui sont aisément abbattues par le mouvement presque continuel où ils sont à cet âge. Ils doivent aussi manger plus souvent, parce que leurs digestions sont promptes, mais mal-faites, ce qui produit peu de chyle chez eux, & beaucoup d'excrémens; mais dans la suite, on fera bien d'attendre que l'envie de dormir & celle de manger leur vienne jusqu'à un certain point, sans les prévenir sur cela.

Ne pas mettre coucher les enfans avec de vieill-les gens.

Ne mettez jamais coucher les enfans avec de vieilles personnes; ces derniers, à la vérité, s'en porteront mieux, parce que l'insensible transpiration des jeunes est bénigne; elle passe dans le vieux où elle entretient la souplesse de ses fibres, mais l'enfant en souffre beaucoup, par la perte qu'il fait; il maigrit, il s'exténue, il en tombera malade infailliblement.

Les faire moucher.

Il faut accoutumer les enfans à se moucher toutes les fois qu'ils sont morveux, le soir également quand ils se couchent, & le matin quand ils se lèvent, parce que

cela dégorge les sinus & la membrane pituitaire. Quand cette humeur séjourne trop long-tems dans ces cavités, elle se corrompt, cela donne une mauvaise odeur au nez, en outre, cela peut occasionner quelquefois une fluxion acrimonieuse sur les yeux. On doit leur donner des mouchoirs de fil par préférence à ceux de coton, & leur en changer tous les jours.

Les enfans prennent souvent l'habitude de se porter un de leurs doigts dans le nez, & de se gratter l'intérieur des narines, cela est assez dangereux pour qu'on doive les en détourner, car ils peuvent, avec leurs ongles, écorcher cette partie, l'envenimer ensuite, ce qui donne quelquefois naissance à un mal encore plus grave.

Les déjections chez les enfans jusqu'à l'âge de trois ou quatre ans, sont ordinairement assez abondantes; mais, dans la suite, le goût excessif qu'ils prennent à leursj eux, les détourne quelquefois de cette importante fonction. Quand ils sont parvenus à cet âge, il faut prendre garde s'ils vont à la selle une fois par jour; l'on

Déjections.



doit indispensablement leur en faire contracter l'habitude \*, car si un enfant de cinq ou six ans restoit deux ou trois jours sans aller à la selle, il faudroit l'engager d'y aller tout naturellement, sans lui donner aucun remède que de lui faire boire de l'eau pure ; parce que s'il restoit constipé quatre ou cinq jours de suite, les sels alkalins que contiennent les matières sterco-  
rales, pourroient se développer, & passer ensuite dans les secondes voies, alors cela donneroit de l'âcreté à son sang & à ses humeurs.

D'un autre côté, si un enfant va trop fréquemment à la selle, comme quatre ou cinq fois par jour, cela diminuera beaucoup ses forces, & peut dégénérer en une maladie, si cela duroit ainsi plus de trois ou quatre jours ; cependant il ne faudroit pas arrêter tout à coup ce flux de ventre, parce que souvent il n'est que symptômatique.

---

\* C'est peut-être la seule constante dans les fonctions animales avec celle d'uriner, quand on en a besoin, qu'il faut se faire régulièrement ; car à vingt ou vingt-cinq ans, il faut être accoutumé à pouvoir endurer la veille, la faim, la soif, le chaud, le froid, &c.

L'on peut, par la seule force de l'habitude, leur faire rendre une selle tous les jours ; il n'y a qu'à leur en faire une obligation presque indispensable, comme, par exemple, de les priver de quelque chose, s'ils ne font pas ce que vous exigez d'eux ; le petit dépit qu'ils en ressentiront, les obligera de soumettre insensiblement la nature à faire régulièrement chez eux tous les matins cette fonction : cette attention est d'une très-grande importance pour les opérations de l'œconomie animale.

Les enfans sont fréquemment sujets aux éruptions cutanées, aux diarrhées, aux saignemens de nez, &c. l'on doit peu se mettre en peine de ces petites incommodités apparentes, elles ne sont souvent que des voies salutaires que la nature bienfaisante employe toujours avec succès à ses fins. Les parens doivent bien se garder de faire ici usage de remèdes, ils peuvent seulement retrancher un peu de la nourriture, afin que la nature puisse agir plus librement.

Indispositions salutaires.

L'on fera bien de mener promener ses

Danger de les faire mar-

cher ou réci-  
ter trop vite.

enfans dans un jardin ou à la campagne ; mais il faut prendre garde d'aller trop vite quand ils commencent à marcher , parce-qu'ils s'effoufferoient pour suivre ceux avec qui ils vont , au point d'occasionner quelques relâchemens , ou quelques ruptures de vaisseaux dans la poitrine. L'asthme, la pulmonie peuvent succéder à cette imprudence.

Les mêmes accidens viennent encore plus fréquemment , quand on leur fait apprendre plusieurs fables par cœur , & qu'on a la sotte vanité de les leur faire réciter toutes de suite , comme il ne manque pas d'arriver chaque fois qu'il vient des visites dans la maison. L'enfant , qui voit sur lui les yeux attentifs & quelquefois sévères de sa mere , se précipite de réciter rapidement tout ce qu'il fait ; dans la crainte que sa mémoire ne lui échappe , il ne se donne pas le tems de reprendre haleine ; ce dangereux exercice recommence cinq ou six fois par jour ; l'enfant , qui s'est déjà épuisé pour retenir ces fables , s'épuise de plus en plus en les récitant si souvent.



Qu'aura-t-on fait par ce bel exercice ? on aura travaillé à abrégér la vie de son enfant , en ennuyant tout le monde.

S'il y a beaucoup de peres & de meres qui agissent avec trop de rigueur envers leurs enfans , il y en a plusieurs aussi qui nuisent à leur fanté par trop de condescendance pour toutes leurs fantaisies. Il me semble qu'on devroit se faire un systéme là-dessus, qui me paroît très-raisonnable : d'abord , c'est de les accoutumer à ne point trop se faire servir dans les choses où ils peuvent s'exercer en se servant eux-mêmes ; c'est encore de ne leur rien refuser sans un juste motif , mais aussi de ne point leur accorder ce qu'on vient de leur refuser , & cela , sans qu'ils osent répliquer ; car si on se laisse vaincre par leurs importunités , on les rendra pleureurs , opiniâtres , fantasques & de mauvaise humeur ; tout cela peut nuire à leur fanté, en leur ôtant la gaieté qu'ils doivent avoir pour se bien porter.

Abus de l'ex-  
trême con-  
descendance  
& des soins  
trop recher-  
chés.

On nuit encore davantage à la fanté des enfans, en voulant prendre trop de soins

pour leur conservation ; c'est ce qui arrive fréquemment chez les Grands où des Médecins trop complaisans, n'osent pas toujours dire leurs sentimens là-dessus. Sans compter les friandises qu'on donne à ces sortes d'enfans, qui leur font toujours beaucoup de mal, c'est que leurs parens ( ordinairement assez ignorans sur ces sortes de choses ) toujours dans une espèce d'alarme sur ce qui environne ces enfans chéris, les empêchent de s'exercer librement ; ils craignent si fort qu'ils ne ressentent le froid, qu'on les surcharge de vêtemens, & qu'on leur fait passer toute la saison de l'hiver sans presque sortir d'une chambre chaude, où l'air rarefié, relâche le ton de la fibre au point que ces enfans n'ont plus la force suffisante pour pouvoir bien digérer, en sorte que cela leur attire plusieurs fâcheuses incommodités qui les rend toujours au moins valétudinaire : mais il y a plus, c'est qu'à la première occasion qu'ils respireront le moindre air vif, il se fera un engorgement dans les vaisseaux flasques de leur poumon délicat, alors un rhume

opiniâtre survient, l'ulcère s'y forme, voilà un enfant pulmonique pour avoir été élevé trop délicatement, on l'a conduit par la main dans le précipice qu'on vouloit lui faire éviter. C'est ainsi que la plûpart des gens riches ou de condition se gouvernent à l'égard de leurs enfans, avant l'âge de les envoyer dans les Colléges.

Quand est-ce qu'ils connoîtront mieux les moyens de les faire jouir en bonne santé, des avantages que leur naissance & leur fortune leur procurent, & qu'ils ne diront plus : *nos enfans naissent de peres & de meres de qualité, par conséquent d'une complexion délicate, ces enfans ne sauroient être assez robustes pour être élevés à la manière des paysans !* Commencez d'abord, leur dirai-je, à les imiter en quelque chose là-dessus, & ensuite, par degrés insensibles, fortifiez leur tempérament, comme s'ils étoient destinés à faire un jour les plus pénibles travaux. En travaillant ainsi à endurcir leur constitution corporelle, vous augmenterez leurs plaisirs présens, & vous diminuerez les peines qu'ils éprouveront



dans un âge plus avancé : enfin , ajouteraï-je , c'est-là un des bons moyens de vous donner des héritiers vigoureux , qui perpétueront vos races illustres dans les siècles à venir \*.

La nature ayant construit tous les êtres pour vivre dans le fluide qui les environne , les en retirer par de prétendues précautions , ce n'est pas moins que le comble de la sottise ; aussi la plupart des enfans envers qui on a tant pris de ces fausses précautions , ne sont souvent que des embryons qui ne connoissent la vie que par les infirmités.

Sur les convulsions.

Les enfans ont les nerfs beaucoup plus gros à proportion que les adultes , & l'on observe que de tous ceux qui périssent , il n'y en a presque point qui meurent sans de violentes convulsions. Nous devons donc comprendre que le genre nerveux est facilement affecté chez les enfans , & en attribuer la cause à la capacité considérable de leur cerveau , eu égard au reste du corps.

---

\* Si cette dernière considération peut opérer sur un seul homme , ce que l'Auteur se propose envers tous , il n'aura point de regret de s'être servi de ce moyen.

Tout ce qui pourra donc irriter trop vivement le genre nerveux , doit être fort dangereux à cet âge.

L'on est très-répréhensible quand on fait naître des frayeurs aux enfans , soit par une surprise occasionnée par un grand bruit inattendu , par des cris aigus & perçans , ou en leur présentant tout-à-coup des objets capables de les surprendre désagréablement. Les récits fabuleux des mangeurs d'hommes , des revenans , des loups-garoux & de pareilles fariboles , peuvent nuire également à leur corps & à leur esprit ; en blessant vivement leur petite imagination , cela peut leur procurer des songes funestes , & par conséquent de violentes émotions qui irriteront trop fortement chez eux le genre nerveux , & donneront lieu à des convulsions auxquelles ils n'ont déjà que trop de disposition. Un tremblement dans les membres , des attaques de vapeurs épileptiques , sont souvent les tristes fruits qu'ils recueillent de la détestable bêtise de leur Nourrice , de leur Sevréeuse , ou des domestiques de la maison.

Dangereux  
effets de la  
peur.

C'est aux peres & meres à veiller à cela ; & à tranquilliser leurs enfans sur tout ce qui pourroit les effrayer. L'explication de la chose même les calme un peu , mais les exemples de sécurité qu'on leur donne , sont plus efficaces & les rassure tout-à-fait.

Sur les badinages imprudens.

La plûpart du monde connoît si peu les ménagemens qu'il faut avoir dans les jeux qu'on fait quelquefois avec les enfans, qu'on doit presque toujours interdire ces sortes de jeux à tous ceux qu'on ne connoît pas assez prudens pour les exercer avec eux sans danger. Les uns soulèvent de terre les enfans par le bas de la tête , pour leur faire voir , disent-ils , leur *grand pere* ; s'il étoit vrai que les trépassés vissent leurs grands peres , on pourroit tenir parole sans y penser , car ce prétendu badinage , qui est condamné dans l'Orthopédie , est en effet très-condamnable à tous égards. Les autres iront par derrière , leur appliquer fortement les mains sur les yeux , pour leur faire deviner celui qui fait une pareille sottise , jeu détestable qui ne va pas moins qu'à altérer l'organe de la vûe pour toujours.



jours. Ceux-ci les prendront subitement dans leurs bras , pour faire semblant de les jeter dans un puits , dans une rivière , ou par la fenêtre. Ceux-là leur tordent rudement les bras , ou les serrent lourdement dans les leurs. D'autres enfin , feignant brusquement de courrir après eux , leur feront cogner la tête ou un œil contre quelque chose , qui les blessera gravement. Je ne finirois pas , si je voulois énoncer ici tous les inconvéniens qu'il y a de laisser badiner les enfans avec des gens de cette espèce.

Ce n'est pas encore dans l'âge de cette Epoque qu'on doit inspirer de la crainte aux enfans ; il vaudroit peut-être mieux en tout tems , ne leur inspirer qu'un tendre & respectueux attachement pour leurs pere & mere : car l'amitié accompagne rarement la crainte dont il est ici question. Mais , sans entrer dans cette matière qui est étrangère à mon sujet , je dirai seulement , que cette crainte est un sentiment qui fait éprouver un serrement de cœur , un mal-aîse qui affecte désagréablement ,

Dangereux  
effets de la  
crainte.

qui est très-nuisible à la santé & à l'accroissement des enfans. Son effet interrompt le libre cours des fluides ; alors la fibre musculaire ne reçoit pas également les sucs nourriciers qui doivent l'abreuver & entretenir sa souplesse ; la qualité de ces sucs sera viciée, parce que l'enfant trop craintif, digère mal, qu'il est ordinairement triste & que sa respiration est gênée : ce qui altère considérablement la constitution de son tempérament.

Dangereux  
effets de la  
jalousie & de  
l'envie.

Ce seroit bien pis encore, si, par quelques prédilections trop sensibles, le pere ou la mere, comme il arrive trop souvent, avoient l'indiscrétion de caresser, sous ses yeux, & toujours par préférence à lui, un de ses freres, une de ses soeurs, ou tous les deux ensemble ; alors la jalousie (qui paroît être un sentiment purement naturel, puisque les bêtes mêmes n'en sont pas toujours exemptes) s'empare tellement du cœur de cet enfant, qu'il sent un étouffement & une oppression qui ne lui permettent plus de respirer librement ; il éprouve un dégoût pour tout ce qui l'environne ;

il perd l'appétit ; il ne digère plus que très-imparfaitement ; il fait un mauvais chyle ; tous ses viscères s'obstruent assez rapidement ; il devient triste , mélancolique ; il garde fécrettement le chagrin qui le devore , sans vouloir en dire la cause à personne , mais il maigrit à vûe d'œil , surtout par le corps ; il tombe dans l'atrophie , dans le marasme , c'est un miracle s'il n'en meurt pas ; & si , par hazard , il n'y succombe pas tout à fait , il aura altéré son tempérament pour le reste de ses jours. On ne pourroit pas s'imaginer jusqu'à quel point un enfant est sensible là-dessus , si l'expérience ne nous donnoit pas si souvent la preuve évidente de ces observations.

Quand on commence à appercevoir la cause d'un mal aussi dangereux , il n'y a pas à balancer , il faut ôter de devant ses yeux l'objet de sa jalouse envie , & sans affectation , diriger toutes ses caresses sur cet enfant jaloux ; c'est presque l'unique remède qu'il faut lui faire. L'on doit chercher à l'égayer , sans qu'il puisse pénétrer



le motif d'un changement aussi favorable, dans la crainte qu'il ne s'aperçoive de votre artifice ; je vous assure même qu'il ne fera pas aisé d'écarter tous les soupçons à cet égard , car ces sortes d'enfans sont de petits êtres fins & ruminans , avec qui il faudra s'y prendre bien adroitement ; mais il est bien plus prudent de ne pas donner lieu à cette funeste maladie , par une préférence & une indiscretion outrageantes , qui vont quelquefois jusqu'à la barbarie. Peres & meres qui avez tant lû de bons livres sur l'Education morale de la jeunesse , instruisez-vous aussi de ce qui convient le mieux pour l'éducation physique de vos enfans , car rien n'est plus raisonnable que de mettre le corps en état de jouir long-tems & pleinement de tous les fruits qu'on peut recueillir d'un esprit bien cultivé.

Combien y a-t-il dans le monde de ces peres , d'ailleurs très-bien instruits , qui , à cet égard , ignorent encore jusqu'à leur alphabet ? Que dis-je , qui ordonnent précisément ce qu'il ne faudroit pas faire ; ils

auront peut-être des enfans très-aimables, mais qui n'auront que peu de vie & point du tout de fanté.

On entend par sensation externe, l'impression que font les objets du dehors sur quelques parties de notre corps, & qui est communiquée à l'ame par le moyen des nerfs dont la partie affectée est pourvue. Leur usage en général, est de nous avertir de tout ce qui peut nous être bon ou mauvais, tant pour notre conservation, que pour notre plaisir; ils sont en quelque sorte des ministres que l'Auteur de la nature nous a donné pour notre instruction & pour nos besoins.

Sur les sens externes relativement aux enfans de 5 ou 6 ans.

L'on en compte ordinairement cinq, savoir, la *vûe*, l'*ouïe*, l'*odorat*, le *goût* & le *taët*. Il y a des Physiologistes qui en admettent davantage, mais on peut, à la rigueur, les réduire tous au seul *toucher*; car dans la *vûe*, c'est le rayon visuel qui va frapper la rétine; l'*ouïe* n'est que le *taët* de l'air ébranlé sur la membrane du tambour; l'*odorat* est produit par les particules odoriférantes qui vont toucher la

la membrane pituitaire ; les molécules ; qui affectent le goût , portent leur impression sur les papilles nerveuses de la langue en les touchant ; ainsi les sens , à proprement parler , se réduisent tous au *toucher*.

Toutes les parties du corps humain jouissent donc plus ou moins parfaitement du sentiment du toucher : nous allons voir en abrégé , ce qu'il faut faire dans l'état de santé , pour conserver les sens des enfans dans toute leur intégrité.

Le passage subit du chaud au froid , & du froid au chaud , qui ne causeroit presque aucun mal , sans la méthode délicate & molle dans laquelle on élève les enfans , leur attire souvent des rhumes de cerveau , qui altèrent considérablement l'origine de leurs sensations.

Pour bien conserver ses sens , il faut les exercer avec intelligence , & ne jamais en faire un usage abusif. On doit s'en servir pour ses besoins , & non pour satisfaire ses caprices ; ce sont-là des préceptes constants , qui ont leur application à tout âge , mais plus particulièrement encore dans



celui de l'enfance, où les sens sont plus délicats, & les dangers moins connus.

Si vous faites coucher les enfans dans un lieu humide & exposé aux vents coulis; si on leur touche, ou qu'on leur mouille souvent les yeux en leur débarbouillant le visage; s'ils restent dans une chambre où il y ait fréquemment de la fumée, tout cela peut attendrir la vûe. La vûe.

Pour la leur conserver bien saine, ne leur laissez jamais fixer le soleil, la neige, ni un grand feu, rien, en un mot, de tout ce qui peut trop éblouir, parce que cela cause un ébranlement trop violent au nerf optique, ce qui pourroit paralyser la rétine, qui n'est qu'une expansion d'une portion de ce nerf. Si leurs livres de classes sont mal-imprimés, ou d'un trop petit caractère, les enfans deviennent *myopes* en les étudiant, parce qu'ils s'habituent à regarder de trop près. Les lectures de nuit, à contre-jour ou au soleil, la boisson des liqueurs spiritueuses, les veilles forcées, l'usage fréquent des lunettes de curiosités, comme microscopes, télescopes, &c. gê-

tent aussi le sens de la vûe. Le dessein , la peinture perfectionnent beaucoup ce sens.

L'ouïe.

Tout ce qui peut ébranler violemment la membrane du tambour , comme le bruit voisin du canon , des grosses cloches , &c. tout ce qui peut trop la relâcher , comme en habitant des lieux humides ou exposés aux vents coulis , auxquels succède quelquefois un abcès ; l'intro mission dans l'oreille , des corps étrangers , qui peuvent piquer ou dégrader cette membrane , nuïroient infailliblement à l'organe de l'ouïe.

Il est bon de nettoyer quelquefois aux enfans , mais toujours avec prudence , & avec un instrument obtus , d'or , d'argent ou d'ivoire , l'amas de crasse ( *le ceramen* ) qui se forme dans leurs oreilles , afin que , par son séjour , elle ne se durcisse pas assez pour altérer en eux cet organe. La musique perfectionne beaucoup le sens de l'ouïe.

L'odorat.

Pour conserver un sentiment exquis à l'odorat , ne faites jamais respirer aux enfans des odeurs trop fortes , car d'ailleurs il en peut résulter de fâcheux effets pour le genre nerveux ; mais l'habitude de sentir

les odeurs fortes & spiritueuses , même les plus agréables , comme les parfums , les essences musquées , &c. desséchent & paralysent à la suite l'organe de l'odorat.

L'usage des alimens salés & épicés , tous ceux qui sont forts en assaisonnement , ou qu'on mange trop chauds ; l'habitude de boire du vin pur , des liqueurs , de manger des sucreries , outre que toutes ces choses ne valent rien à la santé , c'est qu'elles dépravent beaucoup encore aux enfans le sens du goût.

Le goût.

Tout ce qui peut dessécher & racornir la peau , comme les brûlures & l'usage de se répandre sur les mains des eaux spiritueuses , nuit infailliblement à la subtilité du tact. C'est un abus aussi que d'accoutumer les enfans à faire usage de la main droite , par préférence à la main gauche ; pourquoi ne leur pas laisser la neutralité qu'ils apportent en venant au monde , & ne pas leur conserver l'aptitude d'être ambi-dextres , en se servant indifféremment de l'une & de l'autre main pour tous leurs besoins ? Sans cela , les forces ne seront pas égale-

Le tact.



ment partagées, parce que la main & le bras qu'on exerce le plus, attirent une plus grande quantité de lymphe & d'esprit animal ; les liqueurs y circulent avec plus d'aifance, & les fucs nourriciers avec plus d'abondance ; ils deviennent plus forts & plus gros, le tact même y fera meilleur. C'est presque rendre les enfans manchots que de les assujettir à se servir toujours de la main droite ; cet usage n'est fondé sur aucun principe de raison ; il est aussi bizarre qu'arbitraire.

Les peres peuvent perfectionner beaucoup le tact de leurs enfans. On accompagne l'exercice sur cette matière, de quelques explications proportionnées à leur entendement. Le jeu du clavecin & de quelques instrumens, contribuent, par l'exercice des doigts, à leur développement, & par-là, cela peut aussi perfectionner le sens du tact.

#### EXERCICES

Il faut donner beaucoup de liberté aux enfans de cinq ou six ans ; par exemple, il

est bon de leur laisser prendre souvent le grand air par le froid & par le chaud , afin que dès leur plus tendre jeunesse , ils s'accoutument à braver l'intempérie des saisons ; car plus on les ménage , plus on les rend foibles & languissans.

L'on doit , dès le matin quand ils se lèvent , leur faire ouvrir les fenêtres , pour qu'ils respirent d'abord un meilleur air ; ensuite on leur fait étendre les bras horizontalement , pour élargir & développer leur poitrine , après quoi on leur fait faire une petite course dehors , quel tems qu'il fasse. Il faut leur permettre tous les exercices qui secouent modérément la machine , parce que le mouvement que la nature leur dicte , & qui est si fort de leur goût , est très-salutaire à leur fanté ; car , dans cet âge , ils sont si pleins d'humidité , qu'un mouvement presque continuel seconde efficacement la dépuracion de leurs humeurs.

C'est-là aussi qu'ils sont à l'aise , & que n'éprouvant & ne redoutant aucune contrainte , un pere attentif , peut mieux étudier en secret , l'inclination dominante de chacun de ses enfans.

Ne vous opposez donc point à leurs exercices innocens ; reconnoissez, dans ce penchant, les sages vûes de la nature , qui fait tout pour le mieux & qui l'a ainsi institué. Ne les faites asseoir que rarement, & seulement sur une chaise de bois, dont le siège sera tout plat. Il faut les accoutumer à se tenir debout , autant qu'il sera possible , à avoir la tête droite , les épaules un peu en arrière , sans avancer le ventre , & les faire marcher ainsi à grands pas.

Il y a des enfans qui , dans leurs jeux , se font un plaisir de contrefaire fréquemment les borgnes , les bossus , les boiteux , &c. ces amusemens trop réitérés , peuvent donner des formes vicieuses aux différentes parties de leur corps , & occasionner des accidens assez graves à leur santé.

Il ne faut pas les contraindre pour les instruire , il vaut mieux paroître les amuser ; les talens n'y perdent rien , & la santé ne peut que gagner à ce louable artifice ; l'on ne devroit leur apprendre à lire & à



écrire qu'en badinant , pour ainsi dire , avec eux. C'est ici qu'il est bon de se souvenir qu'en bien des occasions , ce seroit être plus enfant que les enfans mêmes , de ne pas descendre quelquefois à leur niveau. Il faut donc les faire rire souvent , cela fait toujours un grand bien , mais surtout à cet âge ; car la gaieté est un spécifique universel à l'enfance , parce que cela favorise la circulation , cela débouche les petits vaisseaux , & les glandes qui ont une disposition à l'engorgement. La joie est un antidote excellent contre les obstructions du méfentère , maladie fréquente chez les enfans qu'on tient sédentaires ou qui sont trop craintifs. Ainsi , peres & meres , ne grondez jamais vos enfans pour faire trop de bruit autour de vous ; si vous êtes prudents & que leur tapage vous étourdisse , envoyez-les jouer ailleurs , ou éloignez-vous plutôt que de les faire taire. Si vous ne pouvez faire ni l'un ni l'autre , mettez au moins tant de douceur dans vos réprimandes , qu'ils puissent continuer leurs jeux avec un peu plus de modération ; car

les enfans qu'on veut trop corriger là-dessus , deviennent tous stupides & languissans.



---

## TROISIÈME ÉPOQUE.

*Elle commence à l'âge où l'on change en Europe  
l'habillement des garçons , & finit quand  
l'enfant a atteint l'âge de dix ans.*

**J**E n'ai fait , jusqu'à présent , aucune distinction dans les deux sexes , parce que l'habillement , la nourriture & les exercices d'un garçon ou d'une fille jusqu'à l'âge de cinq ou six ans , sont , à peu de chose près , les mêmes. L'on s'apercevra , dans la suite de ma Dissertation , que j'ai eu plus spécialement en vûe d'indiquer , la meilleure direction à suivre dans l'habillement , la nourriture & les exercices d'un garçon que d'une fille. Ce n'est pas qu'on ne fît très-bien de prescrire , à plusieurs égards , le même régime de vie aux filles qu'aux garçons ; car il importe beaucoup , pour la bonne constitution de l'espèce humaine , que les femmes soient d'un tempérament aussi robuste que leur sexe le comporte.



C'est ordinairement à l'âge de cinq ou six ans , qu'on change en Europe l'habillement des garçons. On leur ôte alors la robe d'enfance pour les revêtir d'une marque plus virile \*. On leur fait porter un habit & des culottes. Ce n'est pas trop tôt à cinq ou six ans , si l'enfant est assez gros & assez fort pour son âge ; mais s'il est petit , mince & foible , l'on fera bien d'attendre encore une année ou deux , parce que ce nouvel habillement , quelque simple & aisé qu'on le fasse , exigera toujours un peu plus de peines & de soins que celui qu'il vient de quitter ; il le gênera nécessairement un peu dans les commencemens ; ce sont des boutons à passer dans plusieurs boutonnières en divers endroits du corps. ( Je désapprouve beaucoup toutes ces espèces de ligatures , elles nuisent sûrement aux fonctions de l'œconomie animale , & à l'accroissement des parties du corps ;

---

\* Cette cérémonie se célébroit avec éclat chez les Romains , mais seulement à l'âge de quatorze ans accomplis , tems où on les revêtissoit de la robe virile ; cette époque étoit la date de leur entrée dans le monde.

mais quand j'en démontrerois mieux encore tous les mauvais effets, je n'espérerois pas davantage d'amener en Europe une partie de la mode des Turcs \*. ) Ainsi je dis donc, qu'il faut que l'enfant soit assez fort pour mettre lui-même ce nouvel habillement, quand on lui en aura montré la méthode.

Je reviens à ce que j'ai dit ailleurs ; il ne faut point de vêtemens qui puissent gêner le corps nulle part, ni d'habits assez beaux & assez précieux, pour que l'enfant, qui les portera, n'ose plus s'exercer ni polisson-

---

\* Les Turcs de Constantinople, ceux qui, parmi le peuple, mènent une vie laborieuse, ne sont vraisemblablement si forts & si vigoureux, que parce qu'on méconnoît dans ce pays-là le maillot, les corps à baleines, & tous les habillemens qui peuvent gêner les différentes parties du corps. Il se peut aussi que l'ignorance dans laquelle ces gens-là vivent, seconde parfaitement sur cela la mode du pays : il faut bien que ces deux moyens soient efficaces pour fortifier le corps, car ils vivent dans un gouvernement bien capable de les énerver, puisqu'il n'a pour principe que la crainte ; néanmoins ils sont encore les hommes les plus forts & les plus robustes de l'Europe, ce qu'on n'attribuera certainement pas à leur climat. Un homme de mérite, qui a demeuré plus de trente années à Constantinople, m'a assuré qu'on ne voit presque point de rachitiques ni de bossus parmi les Turcs, que cela se voit assez souvent dans la même Ville, parmi les enfans de quelques Grecs riches, qui prennent chez eux une Nourrice Chrétienne, qui pratique l'emmaillement : aussi, dit-il, on reconnoît aisément les gens qui ont été élevés suivant cette mauvaise méthode, parce qu'ils ont tous les épaules moins larges, & la poitrine plus serrée.

ner , dans la crainte de les gâter & d'être grondé ensuite par les parens ; car si cette considération pouvoit le retenir & l'empêcher de faire usage de ses petites forces, de jouer , de gambader & d'agir librement dans ses petits exercices, cela nuiroit beaucoup à la fanté & à l'accroissement de son corps. L'Auteur de la nature , qui leur a donné à tous de la gaieté , avec un violent desir de s'exercer , de se mouvoir , de s'amuser entr'eux , fait bien que tous ces jeux sont surtout très-salutaires à l'adolescence , qui est l'âge des vrais plaisirs.

Il faut donc que les enfans soient aussi à leur aise dans ce dernier habillement que dans le précédent ; rien , par conséquent , qui leur serre le cou ni les bras. Des bretelles doivent porter la culotte , qui montera au-dessus des hanches , pour ne point gêner l'articulation du *fémur* ; ces bretelles , que tout le monde connoît , & dont on ne fait pas assez d'usage , doivent être de la largeur de deux pouces , afin que la pression sur les épaules en soit plus douce : elles s'adaptent latéralement par une bouton-



nière ; on boutonne ensuite à l'ordinaire la ceinture de la culotte , qui n'a pas besoin alors d'être tant serrée , & cela la tient mieux sans gêner les hanches. Les bas doivent être un peu longs , pour monter plus haut sur la cuisse , afin de se passer , si l'on peut , de jarretières ; les boutons , en cet endroit de la culotte , suffiront presque toujours pour tenir les bas , sinon , il faudra avoir des jarretières de laine d'un pouce & demi de largeur , & presque d'une aulne de longueur , afin de multiplier les points d'appui , ce qui tiendra les bas tendus sans que la partie supérieure du genou en soit trop serrée.

C'est à l'âge de cinq ou six ans qu'on doit commencer à ne point couvrir la tête des enfans , excepté quand ils vont à l'ardeur du soleil , & seulement dans la nuit légèrement \*. C'est aussi à cet âge qu'il faut les habiller peu chaudement , même en hiver , afin de les accoutumer par gradation ,

---

\* Les peuples qui se couvrent peu ou point la tête , ont le crâne beaucoup plus dur. Voyez l'Observation d'Hérodote , sur le champ de bataille des Perses & des Egyptiens , rapportée dans l'Orthopédie de M. Andry.

à braver toutes les intempéries de l'air :

Je crois que l'on feroit bien de couper les cheveux , de raser même la tête des enfans jusqu'à l'âge de huit ou dix ans : outre que cela l'endurciroit davantage , & qu'on pourroit plus aisément la nettoyer en la vergettant plus souvent , c'est qu'on en ôteroit mieux l'ancienne transpiration qui y forme une espèce de glace qui en bouche les pores , & qu'on faciliteroit par-là , une transpiration nouvelle qui y est très-nécessaire pour détourner les fluxions des yeux , auxquelles les enfans sont si sujets : d'ailleurs , on peut espérer que cela retarderoit la chute des cheveux , & empêcheroit qu'on ne devînt chauve avant l'âge de la vieillesse. L'on pourra m'objecter que les cheveux sont sans doute utiles , puisqu'ils nous sont donnés dès notre enfance par le Créateur , qui fait mieux que nous ce qu'il nous faut. Il est très difficile , en effet , de répondre à cette objection d'une manière bien satisfaisante , je crois même que cela est impossible ; je dirai seulement , qu'il n'y a pas d'apparence que l'usage de

Je faire raser le menton , où la nature a placé , dans les hommes , de la barbe , ait pû jamais nuire à l'espèce humaine ; qu'il en est peut-être de même des cheveux : mais j'ajouterais surtout , que le mauvais régime de vie des peres & meres , la moleste & les fausses routes qu'on suit dans l'éducation physique des enfans , sont sûrement les causes immédiates de beaucoup de maladies qui les rendent délicats , valétudinaires & quelquefois très-mal-sains , ce qui nous met dans la nécessité d'user , pendant quelque tems , d'un peu plus de précautions que la nature n'en exigeroit dans son état primitif.

Je ne suis pas éloigné de croire que ce seroit un bien , de faire porter des sabots de bois aux enfans depuis l'âge de trois ou quatre ans , jusqu'à celui de huit ou dix , surtout quand il n'y aura point de talons à cette chaussure rustique ; cela leur durcira les pieds & les garantira mieux des accidens extérieurs qui peuvent y arriver. Mais qu'on leur fasse porter des sabots ou des fouliers , il faut qu'il n'y ait point de talons ,



afin que le pied reposant plus à plat, ce fameux tendon d'Achille en soit mieux tendu \*. L'enfant sera aussi moins en risque de devenir cagneux, car, pour le dire ici en passant, les femmes qui portent des talons hauts à leur chaussure, sont, pour la plûpart, cagneuses & toutes mal-assurées sur leurs jambes; elles ignorent à combien d'infirmirés cela expose, quand on n'est pas ferme sur ses jambes; or, plus les talons seront bas, plus les muscles des jambes seront en exercice, & par conséquent ils se fortifieront davantage.

Les cors aux pieds, qui viennent ordinairement après avoir fait usage de souliers trop petits, sont d'une assez grande incommodité, pour nous apprendre à ne pas porter une chaussure trop étroite, non-seulement à cause qu'une pareille chaussure prive les pieds de la nourriture qui y est nécessaire, mais encore parce que cela dé-

---

\* J'entends hors la maison, car pour dedans, ils devroient, en tout tems, n'avoir d'autre chaussure qu'une petite sandale, & je puis répondre à ceux qui aiment l'élégance, qu'ils en trouveront davantage à cela chez les enfans, que dans leur chaussure ordinaire.

forme le pied , que cela diminue ses surfaces & ses points d'appui , ce qui fait qu'on n'est point assuré sur ses jambes , qu'on est incapable de se tenir long-tems debout , de faire à pied de longues courses , & qu'en perdant , dans cette partie essentielle , la force nécessaire qu'elle doit avoir , tout le reste du corps en ressentira de très-mauvais effets , parce qu'on ne pourra plus l'exercer au gré de ses besoins.

Ces observations sont d'une assez grande importance , pour qu'on doive exposer à l'air frais , tant qu'on pourra , les pieds des enfans. M. Locke conseille de leur mouiller tous les jours les pieds & les jambes dans l'eau froide , afin de les rendre peu sensibles au froid & à l'humidité. Il n'y a pas de doute que ces parties sont si utiles au reste du corps , qu'il faut mettre en usage tous les moyens qui peuvent les fortifier & les conserver bien saines. Il faut donc les endurcir d'abord contre le froid pendant l'enfance , & ne jamais porter des chaussures étroites ; ces précautions sont si nécessaires , que si on les néglige , il est

très-certain que le ton de leurs fibres fera moindre , que leur tissu cellulaire se relâchera , & que les jambes deviendront œdémateuses avant l'âge de quarante ans ; alors l'on fera déjà dans la vieillesse avant que d'avoir beaucoup d'années.

#### NOURRITURE.

La base de la nourriture des enfans , à cette Epoque , jusqu'à l'âge de dix ou douze ans , doit être de la soupe dégraissée , faite avec du pain bis ordinaire , des panais , des carottes , au riz , &c. elle ne doit jamais être mitonnée , ce qui feroit une colle difficile à digérer , & qui produit toujours beaucoup de glaires. On a soin de la laisser refroidir au point qu'elle ne soit que tiède ; si elle étoit froide , elle n'en vaudroit peut-être que mieux. Ils doivent en manger deux fois par jour. On la varie , afin de ne pas les dégoûter en leur donnant toujours la même chose. D'ailleurs , la variété des choses simples , fait un meilleur chyle que la continuité d'un même aliment , quelque bon qu'il soit en lui-même , parce que les alkalins , ou les aci-



des y domineront plus ou moins ; les fucs d'une autre espèce , en se combinant avec le résidu , le sédiment , la crasse , si l'on peut parler ainsi , qui se trouve dans l'estomac , charieront tous ensemble dans les intestins , ce qui entraînera tous les mauvais levains des précédentes digestions. Ce sont ces mauvais levains , cette crasse , qui ôtent souvent l'appétit , qui portent à la tête des vapeurs mal-faisantes , & qui sont ordinairement la première cause de toutes les maladies putrides.

Les gens qui mangent souvent & beaucoup d'une seule chose , sont bien plus sujets aux maladies humorales que ceux qui mangent encore plus de diverses choses , par ce que , dans le premier cas , la combinaison n'a pas si bien lieu ; il reste dans l'estomac de mauvais levains qui s'échappent peu à peu dans les secondes voies ; ce miasme met le sang en fermentation , il s'aglutine dans les petits vaisseaux ; de-là les fièvres & plusieurs autres accidens très-graves ; il faut donc varier sa nourriture.

Je fais bien que les exceptions se pré-

sentent ici en foule , que c'est dans l'âge , dans le goût , dans les dispositions , le climat & le tempérament de la personne , qu'il faut chercher le point de direction qu'on doit suivre à cet égard ; aussi dans l'époque suivante , je tâcherai de jeter quelque lumière sur cet objet important ; mais ici je ne dois pas entrer dans ces détails ; je propose seulement une règle générale , qui consiste à dire : qu'il faut nourrir les enfans jusqu'à l'âge de dix ou douze ans , avec de bons potages à la viande , au lait , aux légumes , au riz , &c. point d'alimens d'un goût relevé par des épiceries , mais de bonne viande ordinaire bouillie ou rotie ; qu'ils la mangent sans graisse & souvent froide , avec du pain rassis au moins de deux jours ; qu'ils boivent peu de vin & jamais pur ; point de café ni de chocolat , surtout aux garçons. Je remarquerai encore ici en passant , que les liquides , tous les grands lavages quelconques , ne valent rien aux enfans , parce qu'ils sont déjà d'un tempérament assez humide , & qu'ils n'ont pas besoin d'avoir la fibre plus relâchée.

C'est ici que les peres & meres doivent être attentifs sur une antipathie que les jeunes gens prennent quelquefois contre certains alimens. Si cela vient après en avoir fait un essai récidivé , auquel l'estomac se fera toujours refusé , c'est un dégoût raisonnable qu'on ne doit pas trop s'efforcer de vaincre , si , d'ailleurs , l'aliment est indigeste ou d'un goût trop fort. Mais si ce n'est qu'un caprice des yeux ou de l'imagination , comme il arrive fréquemment chez les enfans trop mignardés , les parens doivent prudemment les inviter d'en manger , & soutenir leurs sollicitations par l'exemple , par de bonnes raisons , & quelquefois par la nécessité. L'on ne s'imagine pas jusqu'à quel point ces dégoûts de fantaisie nuisent à la croissance du corps , à sa vigueur , & à la bonne disposition du tempérament des enfans ; tel , qui auroit été fort & robuste , est resté très-délicat , parce qu'on a été trop indulgent pour toutes ses fantaisies à l'égard des alimens.

## OBSERVATIONS.

Les odeurs fortes , les bruits violens &



par surprise , les alimens assaisonnés d'épiceries , ne valent rien aux enfans ; cela doit nuire à leur croissance , parce que cela leur affecte vivement le genre nerveux , & que leurs sens , qui sont très-déliçats , peuvent aussi , par cette raison , y perdre de leurs facultés. Il est donc de la prudence de ceux qui élèvent les enfans , de ne les laisser libres que sur leurs exercices , & avec beaucoup de douceur , ne pas paroître les contraindre sur rien , en les contraignant néanmoins sur tout ce qui pourroit leur faire du mal-

Danger des  
vieilles hardes.

On ne doit jamais faire porter aux enfans de vieilles hardes de laine , sans être bien instruit auparavant si ceux qui les ont déjà portées , étoient alors en bonne santé ; le plus sûr est de n'en jamais acheter d'hazard , car il y a bien plus de maladies contagieuses qu'on ne pense ordinairement , surtout parmi le peuple , qui s'y expose tous les jours par nécessité.

Si l'on considère que les enfans ont la peau plus souple & les pores plus ouverts que les adultes , on verra qu'ils sont par

conséquent beaucoup plus exposés à en ressentir les mauvais effets ; l'on deviendra donc , à leur égard , plus scrupuleux encore sur un danger qui n'est point une chimère. La même précaution est très-essentielle pour le lit dans lequel on les met coucher.

Il vaudroit mieux faire coucher les enfans en plein air , que de mettre leur lit dans un lieu où ils seroient exposés aux vents coulis , parce que le corps ne peut jamais s'y accoutumer. L'on peut , dès l'âge de quatre ans , coucher dans un lit sans rideaux ; cela doit être même ainsi , dès qu'on a atteint l'âge de six ou sept ans ; mais il ne faut pas que l'air , qui vient par les portes ou par les fenêtres , tombe par jet sur le visage ou sur quelques autres parties du corps ; cela en intercepte la transpiration , ce qui cause infailliblement de grandes incommodités. L'on ne doit pas non plus coucher dans un lieu humide , parce que cela détruit le ressort de la fibre , & donne lieu à des engorgemens dans les vaisseaux , qui occasionnent diverses maladies.

Sur les vents  
coulis.

Sur l'at-  
mosphère.

N'envoyez jamais les enfans dans des lieux où l'air ne se renouvelle pas assez, comme dans la chambre d'un malade où tout est ordinairement bien clos ( assez mal à propos dans certains cas ) dans les falles de spectacles où mille bouches exhalent une vapeur infecte & putride, qui fait tousser & cracher abondamment la moitié de ceux qui y sont, comme on peut le remarquer; il y en a même que cela fait tomber en fyncope.

L'on devroit avoir soin plus qu'on ne fait, de tenir toujours quelques fenêtres ouvertes dans les Eglises; & si l'on craint, avec raison, que le grand jour ne s'oppose un peu au recueillement des fidelles, il n'y a qu'à faire les Eglises plus obscures, en y faisant moins de fenêtres qu'on laissera toujours ouvertes, même en hyver. Nous ne dirons rien de l'abus qu'il y a d'y enterrer les corps morts, assez d'Auteurs illustres se sont récriés avec raison, contre cet usage dangereux.

Pour conser-  
ver ses dents.

L'on doit défendre expressément aux enfans de casser, avec leurs dents, des



noyaux de fruits , & généralement tous les corps durs ; outre qu'il n'y a point d'avantages à cela , puisqu'on peut , sans risques , les casser autrement ( quand on n'en mangeroit jamais , on n'en feroit que mieux , car cela ne se digère pas ) c'est qu'on perd sûrement ses dents par cette mauvaise habitude. Les dents ne sont point comme les autres parties du corps , qui se fortifient ordinairement par l'exercice , elles ne sont faites principalement dans l'homme , que pour inciser & triturer les alimens ; toute autre fonction ne sert qu'à les détruire.

L'usage fréquent des cure-dents n'est pas bon ; celui des épingles , pour les nettoyer , est encore plus mauvais : tout ce qui pique la gencive ou qui lime l'émail des dents , doit être rejeté. Après le repas , & même tous les matins , on doit faire laver la bouche aux enfans avec un peu d'eau & de vin , cela doit suffire. Si l'on veut acquérir des connoissances plus étendues sur cet objet important , il n'y a qu'à lire les bons ouvrages qu'on a fait sur cette matière.

Pour éviter  
les poisons.

Il ne faut jamais faire usage de vases de cuivre , pour contenir ou pour faire cuire ce qu'on donne à manger ou à boire aux enfans. Ce métal , comme on fait , est très-pernicieux à la santé ; il engendre un verd de gris , qui est un poison très-subtil. Les vases de cuivre doublés de plomb , ou étamés , ont aussi de fâcheux inconvéniens ; il vaut mieux se servir de vases de terre cuite , ou d'argent.

Prenez garde que les enfans n'habitent une maison fraîchement bâtie , parce qu'elle sera encore humide , ni un lieu nouvellement peint ; car si les couleurs se font un peu sentir , cela pourra leur affecter la poitrine & tout le genre nerveux : d'ailleurs cela occasionne fréquemment une colique opiniâtre , qui corrode la membrane veloutée des intestins , & que les Médecins désignent par *Colica Pictorum*.

Si les enfans reçoivent la vapeur du mercure en fréquentant les maisons de ceux qui s'en servent dans leurs travaux , ou qu'ils touchent fréquemment les choses qui en sont bien imprégnées , cela leur  
causera

causera des salivations trop abondantes , peut-être que la tête leur enflera , & que des tremblemens dans tous leurs membres , feront les tristes fruits de leur inexpérience & de l'inattention de leurs parens.

Je ne conçois pas comment il y a tant de gens assez mal-avisés , pour dévouer , pour ainsi dire , leurs enfans , avec connoissance de cause , à des métiers aussi peu lucratifs & en même tems aussi dangereux à leur santé que ceux , par exemple , de broyeurs de couleurs , de peintres en bâtimens , de plombiers , de doreurs , & de plusieurs autres aussi funestes que nous leur voyons entreprendre tous les jours , qui raisonnablement ne devroient être le partage que des malfaiteurs. Cela nous montre bien , que si l'ignorance & l'imprudence sont souvent nuisibles à l'individu , elles sont du moins utiles à la société en général.

C'est un grand bien pour la santé des enfans , de les accoutumer à n'être pas frileux , & de ne les laisser approcher que très-rarement du feu , même dans les plus grands froids ; par ce moyen ils y seront

Les accoutumer à se chauffer peu



peu sensibles ; ils en supporteront plus patiemment les rigueurs ; en se chauffant moins ils en feront plus agissans & plus dispos ; ils acquerront des forces que le feu leur fait perdre : car rien ne rend plus délicat , plus lâche , plus pésant & plus paresseux que de se chauffer beaucoup ; c'est aussi ce qu'on remarque chez ceux qui vivent dans un air rarefié , ayant dans leurs chambres des feux ou des poëles qui y donnent beaucoup de chaleur ; ces personnes ont la fibre très-relâchée ; elle a perdu le ton qu'il lui faut dans son action , aussi ces gens-là s'enrhument-ils d'abord qu'ils vont au grand air. Quand j'entens ces esclaves de la molesse , ces favoris de Plutus , se plaindre de ce qu'ils sont toujours enrhumés pendant l'hyver , je leur dirois volontiers : que ne vous plaignez-vous à la Fortune de ce qu'elle vous a donné assez de richesses pour prévenir tous vos besoins imaginaires , ou plutôt , plaignez-vous de l'abus que vous en faites , c'est ce qui vous rend toujours si accessibles aux infirmités.

Toutes les parties qui sont exposées au

froid, y deviennent presque insensibles ; c'est un fait dont la simple exposition démontre l'évidence, car, dans les rigueurs de l'hyver, les femmes les plus délicates se découvrent impunément la poitrine, & personne ne sent le froid au visage & aux yeux. Ce n'est donc pas la nature qui nous assujettit à renouveler notre chaleur auprès d'un grand feu qui nous tient dans l'innation ; elle nous sollicite, au contraire, pendant l'hyver, à nous donner plus de mouvemens que dans les chaleurs de l'été, faisons où il semble qu'elle nous invite davantage au repos. Mais dès qu'une fois les grands feux d'appartemens sont devenus une affaire de luxe, on ne doit plus s'étonner que les habitans des Villes aient adoptés par air, ce qu'ils devoient fuir par raison : au reste, il y a au moins deux classes d'hommes qui ne perdent rien à cela, ce sont les Médecins & les Marchands de bois.

Le sommeil est la cessation des fonctions & des mouvemens volontaires. Sa cause est la disette d'esprits animaux, & le relâchement des fibres du cerveau. Pendant

Sur le sommeil.

le sommeil , le corps se rétablit & répare les pertes qu'il a fait pendant la veille.

Le sommeil , dit M. Locke , est le plus excellent cordial que la nature ait préparé à l'homme. Cela est très-vrai ; c'est un tems précieux à tout âge , & plus particulièrement encore à l'enfance. Plus nous sommes près de notre naissance , plus le sommeil nous est nécessaire. On doit aussi le proportionner à la force ou à la délicatesse de l'enfant , car , dans cette Epoque , tous les enfans indifféremment , ne doivent pas dormir tant qu'ils veulent , parce qu'il arrive souvent qu'un gros enfant qui fait peu d'exercice & qui a le moins besoin de dormir , est celui qui , par paresse , abuse le plus du sommeil. Il faut donc laisser dormir fort long-tems les enfans délicats : ordinairement le long sommeil fortifie tous les enfans jusqu'à l'âge de sept ou huit ans ; ils doivent dormir , à cet âge , environ douze heures.

Quand les enfans se portent bien & qu'ils avancent en âge , l'on diminue leur sommeil d'environ une heure chaque an-



née ; enforte qu'après l'âge de puberté , sept ou huit heures de repos sur vingt-quatre , doivent suffire dans les climats tempérés , un peu plus dans les pays chauds , peut-être un peu moins dans les pays froids.

Si vous réveillez avec douceur & jamais brusquement les enfans ; si vous leur faites commencer la journée par une occupation qui leur fasse plaisir , vous n'aurez pas de peine à les arracher du lit ; leur réveil sera doux & agréable pour eux ; leurs humeurs , leur santé & la bonté de leur tempérament , ne peuvent que gagner à ces sortes d'attentions & de ménagemens de votre part.

C'est être vraiment pere que d'élever ses enfans dans la joie & dans la gaieté , en même tems qu'on leur fait aimer & pratiquer la vertu , car la gaieté repousse efficacement une foule de maladies qui assiègent l'humanité. Soins paternels.

Lorsqu'il leur arrive de se blesser dans leurs petits exercices , il ne faut jamais les gronder , afin qu'ils le disent toutes les fois que cela leur arrivera ; alors on pourra apporter tout de suite les secours convena-

bles à leurs accidens ; c'est une attention importante que la prudence & l'humanité dictent également. Les peres & meres éviteroient bien souvent de terribles maux à leurs enfans , s'ils les élevoient de manière à ne pas craindre de s'ouvrir à eux sur tous les accidens qui leur arrivent. Que de gens sont morts à la fleur de leur âge , & d'autres qui sont aujourd'hui infirmes ou contrefaits , pour s'être blessés dans leur enfance , & pour n'avoir pas osé le dire à leurs parens , dans la crainte d'en être maltraités ! Cet accident , qui n'auroit été qu'une bagatelle , si on y avoit apporté tout de suite les remèdes nécessaires , est devenu un mal incurable par le silence craintif de celui qui s'est ainsi blessé. Que je plains tous ces pauvres enfans , qui , entraînés par les plaisirs & les jeux innocens , compagnes inséparables de cet âge , sont si souvent la victime de la mauvaise humeur & des caprices odieux d'un pere qui semble quelquefois ne veiller sur eux , que pour être plutôt leur tyran que leur Ange tutélaire !

L'on ne doit presque jamais battre les enfans , car , sans compter que c'est les avilir & les ravaler au rang des malheureux , & qu'on leur inspire des sentimens bas , rampans , fûrement le mensonge & peut-être des vices encore plus grands , c'est que , pour ne parler seulement ici que du mal physique qu'il en peut résulter , il est évident que cela est très-dangereux à leur santé , parce qu'on intéresse toujours les nerfs de la partie contuse. On a vû des hommes garder toute leur vie des tremblemens inguérissables , pour avoir été , étant écoliers , châtiés rudement par de féroces Régens. Soyez sûr que des coups , des meurtrissures sur des parties qui sont encore molles & délicates , produisent de très-mauvais effets pour le corps ; cela en détourne le cours des fluides , & le plus souvent cela produit un grand ravage dans l'œconomie animale. Le moyen le plus efficace & le plus raisonnable de punir les enfans , c'est de les priver de tout ce qui peut leur faire le plus de plaisir , en leur faisant honte plus ou moins de tems , de

Comment  
il faut châ-  
tier les en-  
fans,



cette punition , qui ne doit pas être de longue durée , quand elle a pour objet la privation des exercices du corps.

Ne pas mé-  
dicamenter  
les enfans.

Il ne faut jamais saigner les enfans , à moins qu'ils ne soient attaqués d'une fluxion considérable ; c'est leur vie que leur sang. C'est souvent le sang qui détermine le tempérament , & comme le *sanguin* est le meilleur des tempéramens , c'est aussi celui qu'on doit le plus seconder dans les vûes de la nature.

M. Locke recommande beaucoup de ne jamais droguer les enfans par précaution , comme on dit quelquefois , & pour prévenir les maux dont on les croit menacés. Cet Auteur a très-bien fait de condamner fortement cette pratique , car , en effet , les médecines leur sont très-contraires , quand ils n'en ont pas un besoin bien urgent : outre plusieurs inconvéniens qui peuvent en résulter , c'est que les purgations les affoiblissent beaucoup , & leur rendent paresseux l'estomac & les intestins ; mais il s'en faut bien qu'il n'en résulte que cela , les humeurs mises en mouvement , ferment-

tent & produisent des accidens très-graves dans l'œconomie animale : d'ailleurs on fait que les médecines arrêtent les sécrétions , & en particulier l'insensible transpiration , qui est la plus essentielle & la plus considérable de nos évacuations.

Il faut bien se persuader qu'on ne fau-  
roit être d'une trop grande réserve à leur égard sur tous les médicamens. Il semble que dans les maladies qui affligent la jeunesse , la féconde nature se plaît à rejeter les remèdes, pour déployer ses plus grandes ressources en sa faveur. J'espère d'ailleurs que les jeunes gens , à l'avenir , endurcis par une bonne éducation physique, seront bien moins accessibles à une multitude d'infirmités qui les assiège dans ce siècle efféminé ; ou, en tout cas , que leur corps bien raffermi & plus robuste, saura bien se rétablir sans les secours de l'art, & surtout sans les drogues médicales.

Quand un enfant se plaindra d'un mal de tête ou d'un mal de cœur, comme on dit vulgairement , faites-lui faire diète pendant vingt-quatre heures, si vous pouvez ;

qu'il boive beaucoup d'eau pure, pour lui lâcher le ventre ; ne lui donnez aucun sujet d'application ni de tristesse pendant ce tems-là , & s'il peut en même tems faire un peu d'exercice au grand air , vous rétablirez plus sûrement & plus promptement sa santé par ce moyen , que par des médicamens qui souvent ne font que développer & étendre le germe du mal plutôt que de l'extirper \* ; & s'il est vrai que , par l'impéritie des hommes , la médecine a causé plus de maux que de biens à l'humanité, c'est surtout envers les enfans que cette vérité aura son application encore plus particulière.

Sur l'inoculation de la petite vérole.

Voici le cas d'une exception unique à l'observation précédente ; c'est depuis l'âge de cinq ou six ans jusqu'à celui de huit ou dix , qu'il faut inoculer la petite vérole aux enfans qui ne l'ont pas encore eu. On fait cette inoculation avec toutes

---

\* Rome frugale, c'est-à-dire , Rome , pendant plus de cinq siècles depuis sa fondation , ne connut ni ne voulut admettre dans ses murs aucuns Médecins. La sobriété & l'exercice de ses vigoureux citoyens , repoussèrent efficacement la plupart des maux qui affligent l'humanité. Chassés de nouveau sous Caton le Censeur , César les rappella & les honora du Droit de Bourgeoisie. Auguste fit plus , il donna à *Antonius Musa* le droit de porter l'Anneau d'or.



Les précautions requises par les savans Médecins qui les ont indiquées. Cette pratique est un sage préservatif contre les fréquens ravages d'une maladie affreuse & contagieuse qui ne dispense presque personne d'en être atteint une fois en sa vie. Si l'on considère que la petite vérole nous vient presque toujours par inoculation, de quelque manière que nous l'ayions, l'on comprendra aisément que pour détourner ses mauvais effets & la rendre plus benigne ; il est très-important pour nous d'avoir cette maladie, quand notre corps est bien préparé à la recevoir. Je n'entreprendrai point de faire ici l'apologie de l'inoculation, des Philosophes médecins, aussi éclairés qu'amis de l'humanité, en ont assez prouvé la nécessité ; mais ce qui doit mettre le dernier sceau à l'évidence & à notre conviction, c'est l'heureuse expérience de cette méthode salutaire qu'on fait aujourd'hui avec beaucoup de succès dans la plus grande partie de l'Europe, même dans les climats les plus opposés.

Qu'on bannisse donc une crainte aussi

frivole que mal-entendue. Quand l'expérience parle, il faut entendre sa voix, c'est le pur langage de la vérité. Partout ici son flambeau nous éclaire, en nous démontrant les grands avantages de cette heureuse pratique. Il n'y a qu'un stupide bigotisme qui puisse allarmer sur cela des consciences plus simples qu'éclairées. Il n'y a que des Médecins opiniâtres ( car je les crois tous honnêtes gens ) dont le défaut de lumières ne leur assigne d'autres places que l'éternel oubli des hommes, qui puissent écrire contre une méthode aussi salutaire au genre humain. Au reste, il y a eu de tout tems des hommes pareils à l'insensé Erostrate, qui voulut faire parler de lui, n'importe à quel prix que ce fût.

Il faut leur  
tranquilliser  
l'esprit.

Il est très-prudent de ne pas faire éprouver aux enfans les alternatives subites de la grande joie à l'extrême tristesse, parce que cela produit ordinairement de si fortes révolutions, qu'elles sont capables de nuire pour toujours aux fonctions de l'œconomie animale. Si un chagrin imprévu leur arrachoit des larmes en abondance, gar-

dez-vous bien , peres & meres , de vouloir les arrêter promptement par des caresses , bien moins encore par vos menaces , surtout s'ils n'ont pas accoutumés d'en répandre facilement. Que d'infirmités , que de trépas , ont été les tristes suites de ce défaut de précaution !

Si un enfant est d'un naturel trop timide , trop peureux ou trop craintif , il faut travailler à le rendre plus hardi , sans quoi il sera toujours d'une foible constitution ; parce que ses humeurs circulant alors trop lentement & souvent inégalement , il pourra se former des embarras & des obstructions dans ses viscères. L'on peut diminuer cette crainte quand elle est excessive , en le familiarisant prudemment avec l'objet de son antipathie ; par exemple ; s'il s'effraye des chevaux , des bœufs , &c. il faut le rendre familier avec ces animaux , en le conduisant doucement auprès d'eux , & en les lui faisant caresser. S'il craint de marcher de nuit , on doit l'y accoutumer en allant avec lui dans les commencemens. S'il craint d'aller sur l'eau , il faut



l'appriivoiser avec cet élément , l'engager à se baigner , & lui apprendre à nager ; cela est même nécessaire à tous les hommes. L'on peut aussi le mener au plus haut étage des clochers , pour qu'il s'accoutume à regarder en bas des lieux les plus élevés. Dans un âge un peu plus avancé , il faudra , par degrés , lui faire entendre le bruit voisin des grosses cloches & du canon ; en un mot , il faut qu'il éprouve tout ce qui peut exercer son corps & tranquiliser son esprit.

Sur l'étude. Quand on veut faire étudier les enfans ; il faut les y amener par une pente bien douce qu'on semera de quelques fleurs ; car la nature , dans le plus grand nombre , répugne beaucoup aux épines de l'étude ; aussi voit-on peu d'enfans étudier par goût , surtout dans les commencemens ; il y en a même plusieurs qui y perdent leur bonne santé , parce qu'il se fait une grande dissipation d'esprits animaux qui les énerve & nuit considérablement à leur croissance : peut-être aussi que la bêtise & la sévérité barbare de la plupart des pédagogues con-

tribuent beaucoup à cette aversion. On voit, en effet, plusieurs Régens qui ne se doutant pas qu'il faut un peu se modifier aux dispositions naturelles de l'enfant, veulent en exiger l'impossible, même en s'y prenant mal ; alors cela inspire un si grand dégoût, quelquefois une crainte si forte, ou une douleur si amère à plusieurs de ces pauvres enfans, que cela attaque beaucoup la constitution d'un bon tempérament.

César dit des Germains : que le corps profitoit en eux, de la négligence avec laquelle on traitoit leur esprit ; que ne les gênant en rien, ne les obligeant pas d'étudier, & leur laissant pleine liberté de suivre le penchant qu'inspire la nature à cet âge heureux, pour jouer & prendre de l'exercice, c'étoit-là une des principales causes d'où leur venoit cette hauteur de taille, cette vigueur robuste qui faisoit l'admiration des Peuples du Midi.

Je fais bien que parmi les Nations policées, & dans l'état actuel où sont les choses, il est très-à propos d'exercer utilement

l'esprit , sans quoi l'on peupleroit l'univers d'ignorans vigoureux ; mais il y a un moyen qui seroit efficace , c'est de pouvoir faire enforte que les exercices du corps & de l'esprit se servent mutuellement de récréation les uns aux autres , non pas à des heures fixes , comme on est obligé de faire dans les Colléges , mais plutôt lorsque l'esprit se dirige vers l'un ou l'autre objet.

Si vous savez rendre les enfans friands de l'étude comme d'une récompense que vous leur accorderez , vous leur ferez aimer tous leurs devoirs ; quand ils les aimeront , ils les pratiqueront avec autant de gaieté que de plaisir ; alors l'esprit & le corps y trouveront également leurs avantages \*.

Les facultés de l'esprit sont plus tardives dans les uns que dans les autres ; presque toujours il n'est pas au pouvoir des enfans de faire des progrès plus rapides ; cette disposition est , dans leur cerveau , plus ou moins compacte , & dans leurs organes ,

---

\* Montagne dit : On doit enfucrer les viandes salubres à l'enfant , & enfieller celles qui lui sont nuisibles.



plus ou moins déliés. Les enfans, chez qui ces facultés ne sont pas si précoces, sont ordinairement plus robustes ; c'est une preuve que la fibre, chez eux, n'est pas si délicate ni si vibratile ; elle est plus grosse, elle a plus de souplesse, elle admet plus de suc nourricier, donc elle sera plus capable de se fortifier & de s'étendre : ainsi, peres & meres, ne vous allarmez pas tant de ce que vos enfans ne sont pas sitôt de gentils raisonneurs, il y a pour vous & pour eux bien autant à gagner qu'à perdre, si d'ailleurs ils ont l'ame droite & le cœur bon ; c'est à cela qu'il faut s'attacher spécialement dès leur plus tendre enfance, de même qu'à leur rendre le corps sain & robuste. Le goût de l'étude, si vous vous y prenez bien, leur viendra dans un tems où la constitution de leur tempérament étant plus forte, elle en recevra de moins fâcheuses atteintes : je dis seulement *moins fâcheuses*, parce que je crois que l'étude proprement dite, est un grand obstacle à la santé de l'homme, si, sans cela, il pouvoit se préserver de l'ennui, qui est encore

plus à craindre & plus funeste à sa conservation.

Nous pourrions ajouter ( au moins c'est mon opinion ) que les peres & meres feroient bien , à tous égards , de se mettre en état de pouvoir se charger seuls de l'éducation de leurs enfans \*. Si , dans la suite , ces jeunes gens en veulent savoir davantage , il n'y aura qu'à laisser agir leur goût , si on le juge à propos , & leur permettre de se livrer à leur penchant. Je crois que leur passion les fera triompher glorieusement des obstacles , & qu'ils deviendront plus véritablement savans par eux-mêmes & par quelques conseils , qu'avec des Maîtres à froides méthodes , que dis-je ! qui n'en ont qu'une , pour une multitude d'esprits différens : d'ailleurs , je ne

---

\* Le moral y gagneroit sûrement beaucoup , car , que de sottises , de mensonges & de petites filouteries les enfans n'apprennent-ils pas dans les Colléges ? Ils s'y dégourdisent mieux , dit-on , que dans la maison paternelle. Voilà un bel avantage , quand cela seroit vrai , en comparaison des vices qu'ils y apprennent , & du mépris odieux que la plûpart ont ensuite pour l'état & la personne de leur pere. L'on voit bien qu'il n'est pas ici question des enfans de seigneurs ; ce qui convient à ceux-ci , ne fait souvent dans les autres que des orgueilleux , des libertins & des fripons qui ruinent leurs familles.

trois pas qu'un Maître ordinaire ait jamais donné le *génie* de la chose , il y en a sûrement plus de mille qui l'ont ôté : voir , écouter , consulter , méditer & exercer , voilà , ce me semble , les vrais moyens d'acquérir.

#### EXERCICES.

La plupart des jeunes gens aiment avec passion tous les exercices corporels , ils ne demandent pas mieux que d'agir ; le repos , dans le jour , n'est point du tout de leur goût ; le desir de se mouvoir est dans leur existence ; c'est un don , je le répète , que le souverain Créateur leur fait à cet âge de foiblesse , où les fibres trop tendres , auroient de la peine à broyer les sucs , où les vaisseaux encore trop lâches , ne résistent pas assez à l'effort du sang. La circulation ne feroit que médiocrement favorisée , les digestions , les sécrétions seroient imparfaites , & le chyle mal-préparé , si les enfans étoient moins avides de jeux & d'exercices. Il est assez rare qu'il faille les provoquer à en prendre ; mais si , par quelques fâcheuses dispositions du corps ou de



l'esprit , ils n'en prenoient pas assez ; il ne faudra pas manquer de les y exciter par l'attrait du plaisir , car c'est à sauter & à folâtrer que doit se passer l'enfance. Il ne faut donc pas s'opposer à ces plaisirs , ni les forcer à être tranquilles contre leur gré , pas même trop long-tems , comme nous avons dit , à titre de punition ; l'on doit , au contraire , leur fournir , tour à tour , des occupations de corps & d'esprit , car s'ils s'abandonnoient à une humeur lâche & paresseuse , ils languiroient dans un état de foiblesse & d'anéantissement très-préjudiciable à leur santé. Le repos dans le jour , surtout celui qu'on prend quand on est assis mollement , n'est point fait pour cet âge où la nature ne respire que le mouvement & la liberté pour se fortifier & s'accroître.

Je crois que le matin , quand ils se lèvent , il est encore très-bon pour eux , de leur faire exercer les bras en tous sens , pour favoriser le développement de la machine & y animer la circulation. Il faut aussi les accoutumer à se tenir debout

presque toute la journée, soit qu'ils mangent ou qu'ils étudient, parce que cela fortifie tous leurs membres. La table sur laquelle ils feront ces fonctions, doit être de niveau à leur poitrine. L'habitude de se tenir debout, en exerçant davantage tout le corps, les oblige de le tenir droit, ce qui est encore un bien pour sa perfection: d'ailleurs ils en reposeront mieux la nuit, quoique dans un lit un peu dur, sans plumes & sans rideaux, toujours à froid, pourvû qu'il soit bien sec, à l'abri des vents coulis, & tant qu'on pourra, dans une chambre exposée au midi, où il n'y ait point d'odeurs, & où l'air circule librement.

L'on peut déjà à cet âge leur apprendre à grimper adroitement sur les arbres, à escalader des murs, parce que cela peut être utile dans une occasion forcée; d'ailleurs l'agilité concourt parfaitement à entretenir la santé en dépurant les humeurs. Il faut aussi leur enseigner à jouer des deux mains à tous les jeux d'exercices, à jeter loin des pierres en visant à un but. On peut leur

permettre des courfes modérées au foleil ; à la pluie , dans des chemins fablonneux , pierreux & raboteux , dans des terres grafes & labourées , fur des montagnes & des rochers praticables , par le froid , & même fur la glace où ils apprendront à patiner. Ils peuvent commencer des jeux de corps , de petites luttés , cela les fortifie en rendant leurs membres plus charnus. Il eft bon auffi de les faire marcher à pieds nuds dans la maifon , fur des carreaux froids , toujours la tête & la poitrine découvertes , jamais de gands ni de manchon aux mains ; fi un rhume furvient par hazard , continuez le même régime fans faire aucuns remédes qu'un peu de diète , & furtout n'écoutez jamais aucuns confeils pufillanimes : mais il faut qu'ils demeurent en bon air , dans un lieu fain éloigné des marais , des marchés , des hôpitaux , des cimetières , & de tous les lieux où l'air eft infecté de mauvaises exhalaisons. Voilà , à peu près , tout ce qu'on peut faire pratiquer aux enfans jufqu'à l'âge de dix ou douze ans.



---

## QUATRIÈME ÉPOQUE.

*Elle contient l'espace depuis que l'enfant a atteint l'âge de dix ou douze ans , jusqu'à sa puberté , qu'on fixe ici à l'âge de quinze ou seize ans.*

**P**L U S l'enfant avance en âge , plus les facultés de son âme se développent. Les fonctions vitales s'exécutent aussi de mieux en mieux.

### HABILLEMENT.

L'habillement est le même , à cet âge , que celui qui est énoncé dans l'Epoque précédente. L'on suivra la mode du pays autant qu'elle sera fort simple , aisée , & qu'elle ne gênera aucune partie du corps ; pour peu qu'elle soit contraire à cette loi de sagesse & de liberté , il faut l'abandonner ; c'est alors un tyran qui n'a droit de régner que sur les vils esclaves qui l'encensent.

Quand on s'apperçoit que la croissance de la personne a rendu ses vêtemens un peu étroits , on doit lui en faire porter de

plus larges , par les raisons que nous avons tant répétées dans les précédentes Epoque. Il vaut mieux qu'ils soient tout-à-fait médiocres , & en changer plus souvent , c'est-à-dire , d'abord qu'ils peuvent gêner un peu les mouvemens du corps , en observant que dès l'âge de six ou sept ans , il faut s'habiller moins chaudement , afin de parvenir , par gradation , à se faire , comme on dit vulgairement , un corps de fer , en s'accoutumant , dès sa tendre jeunesse , à se rendre inaccessible aux rigueurs des saisons.

#### NOURRITURE.

L'homme est fait pour être moins occupé à manger que les animaux. Le plus grand gourmand d'entre les humains n'y emploie pas trois heures sur vingt-quatre. Les matières végétales & animales sont faites pour sa nourriture. Le mélange de ces deux substances corrige le trop grand effet de l'une ou de l'autre ; car ceux qui ne se nourrissent que de chairs , sont sujets à la corruption , ceux qui ne se nourrissent que de végétaux , à moins qu'ils n'habitent

des contrées brûlantes , tombent dans d'autres inconvéniens , tels que le froid , les crudités d'estomac , les viscosités , &c. c'est pourquoi dans nos climats , il est bon de manger aussi un peu de viande , afin que son alkalescence se combinant avec l'aide des végétaux , il en résulte un composé qui ne participe des mauvaises qualités de l'un ni de l'autre.

L'on doit mener une vie un peu austère , en s'accoutumant à manger de tout ce qui se mange , sans être délicat sur le choix des assaisonnemens qu'on doit simplifier le plus qu'il est possible , en se persuadant bien que le meilleur de tous est celui de l'appétit qu'on gagne par l'exercice du corps. On fera bien de manger souvent froides les viandes bouillies ou roties \*. Il faut bien mâcher ce qu'on mange , pour mieux imprégner de salive le bol qu'on fait alors dans la bouche ; cela sert à développer toutes les qualités sapides contenues dans les alimens , pour qu'elles puissent agir sur

---

\* La viande rotie fait une moindre dissipation de sucs nourriciers , que la bouillie qui est cuite dans un *medium* tel que l'eau.



les papilles nerveuses de la langue, & qu'en flattant notre goût, elles fassent prendre la nourriture avec plus de plaisir. Cela prépare aussi la seconde digestion, qui se fera d'autant plus aisément & plus parfaitement, que les alimens auront été bien broyés; car l'action des fluides sur les solides est en raison de leurs surfaces; or un aliment en présentera d'autant plus, qu'il aura été bien divisé; donc les fucs de l'estomac agiront plus puissamment, donc la vraie digestion se fera beaucoup mieux. Il en résultera encore cet avantage, c'est qu'en mangeant moins, l'on fera tout autant de chyle, & qu'il sera d'une meilleure qualité, quand on aura bien mâché ses alimens; car ce n'est pas toujours la quantité d'alimens qui fait le plus de chyle, c'est la qualité & le degré de préparation qu'ils ont reçus pour se bien digérer.

La nourriture ne doit pas être délicate ni exquise; elle doit être solide & simple. Il faut attendre le besoin de manger sans jamais le prévenir; l'appétit en est le thermomètre; s'il ne faut pas attendre qu'il

Soit baissé au dernier degré du besoin pour manger, il ne faut pas non plus le laisser monter au degré du rassasiement, c'est-à-dire, qu'il faut manger quand on a faim, & qu'il est bon, en quittant le repas, de sentir encore légèrement l'aiguillon de l'appétit, & de lui résister.

L'on prétend, avec assez de fondement, que les alimens que nous mangeons avec plaisir, qui flattent notre goût, se digèrent mieux : en effet, les papilles nerveuses de la bouche, excitées par des mets que nous trouvons délicieux, reçoivent une plus grande quantité d'esprits animaux, & conséquemment aident mieux à la digestion, au lieu que les alimens qui répugnent au goût, font perdre l'appétit, parce qu'il se fait alors une sensation désagréable sur l'estomac, qui provient de la sympathie des nerfs du gozier avec ceux de l'estomac. Mais ceci ne doit s'entendre que des alimens simples, & non pas de ceux qu'on compose de plusieurs assaisonnemens qui sont ordinairement très-funestes à la santé. Il ne faut jamais exciter

son appétit par aucuns de ces mets ; quand la nature , cette bonne mere , nous le refuse quelquefois , c'est un avertissement qu'elle nous donne de faire diète , afin que , pour notre bien , nous secondions efficacement son ouvrage.

Les animaux nous donnent , sur cela , une leçon très-sage , parce qu'ils ne suivent que l'instinct de la pure nature , au lieu que la plûpart des hommes s'en écartent mal-à-propos , pour suivre plutôt leurs caprices , qui les précipitent ordinairement dans un abyme de maux , ce qui hâte le moment du sommeil éternel.

Le chagrin , l'inquiétude diminuent l'appétit , parce que ces affections fâcheuses baissent le ton de la fibre & la relâchent. La même chose arrive lorsqu'on habite des lieux humides , qu'on prend des boissons trop abondantes , ou quand l'estomac se trouve tapissé de sabures visqueuses , parce qu'elles forment autour de ce viscère , un enduit qui empêche les fibres d'être irritées.

L'on doit varier sa nourriture , comme



nous avons dit , & cependant donner quelquefois la préférence aux alimens simples que nous mangeons avec le plus de plaisir ; mais , excepté dans une convalescence ou dans la vieillesse , il ne faut pas traiter sérieusement du choix de ses alimens. L'on doit manger avec modération , tout ce qui se présente pour cela , & vaincre , autant qu'on le peut , son imagination , en se roidissant contre une répugnance recherchée , ou sur l'idée délicate d'une grande propreté. Laissez ces petites mignardises aux femmes oisives & dégouttées , mais , pour vous , qui voulez devenir robustes , attendez que l'appétit que vous aurez pris aux mouvemens du travail , vous donne des leçons sur cette matière , vous verrez que c'est un grand maître en cette partie.

Par le mot d'*aliment* , on entend tout corps en général qui peuvent se digérer dans l'estomac , se convertir en chyle & en sang , pour servir à la nourriture & à la conservation du corps.

On distingue deux sortes d'alimens , les solides & les liquides ; dans cette dernière

Sur les alimens.

espèce , on ne comprend que l'eau seulement. Les solides se tirent du règne animal & du règne végétal ; les minéraux , tels que les fels , ne servent qu'à leur assaisonnement.

C'est bien moins par l'usage de certains alimens , que par la privation de ceux que les cuisiniers empoisonnent avec tant d'art , que nous nous entretenons dans l'état de santé , & que nous prolongeons notre séjour sur la terre ; car la frugalité & la tempérance concourent parfaitement à détourner cette multitude de maux qui afflige le corps humain. Il n'y a réellement dans les Villes , que les gens sobres qui goûtent les plaisirs des sens dans toute leur excellence , & qui atteignent à une belle vieillesse exempte des plus tristes infirmités. Ce qu'on va bientôt lire sur l'intempérance , ne contredit point du tout ce que je dis ici ; un peu d'attention suffira pour s'en convaincre.

L'Etre suprême , par un effet de sa sagesse infinie , a fait croître abondamment dans chaque pays , suivant son climat , les

alimens qui conviennent le mieux à la nourriture de ses habitans. Dans les pays chauds , la terre foisonne d'aromates , de végétaux & de fruits rafraichissans des plus exquis , qu'on y mange sans cuisson , & qui peuvent , par leurs diverses propriétés naturelles , corriger beaucoup la disposition alkaline que les humeurs du corps humain contractent aisément dans ces contrées brûlantes. Les pays froids, où la terre n'offre pas autant de richesses , sont abondamment pourvus de poissons , d'autres animaux & de graines , qui exigent d'être préparés par l'action du feu ; aussi ces froides contrées sont-elles toutes hérissées de forêts.

Il ne paroît pas que la nature ait fait défenses aux hommes de manger des viandes, car si nous considérons la quantité d'animaux qu'il y a sur la terre , & le nombre prodigieux qu'il y en auroit de plus si nous n'en mangions point \* , on se persuadera aisément qu'ils sont encore plus

---

\* On remarque que les bêtes féroces sont moins fécondes que les animaux utiles. Mais que dira-t-on aussi de cette prodigieuse fécondité dans la vermine dont nous ignorons l'utilité ?



destinés à nous alimenter , qu'à nos autres usages ou à nos plaisirs. J'en excepte pourtant ceux qui mangent les charognes & les viandes gâtées , parce que leurs suc ont trop de disposition à la putréfaction.

Si les animaux se mangent les uns les autres , pourquoi l'homme , qui , de son vivant , nourrit de sa propre substance plusieurs petits insectes , & qui , après sa mort , sert de pâture aux vers , ne se nourriroit-il pas lui-même de la chair des animaux ? La nature lui a donné , comme aux carnivores , quelques dents canines , qui servent à déchirer les chairs ; on ne remarque point dans les plantivores de dents de cette espèce : d'ailleurs on observe que le suc des animaux répare plus promptement nos forces que celui des végétaux ; on pense même que les animaux qui mangent d'autres animaux vivans , tels que les poissons , par exemple , tous les animaux aquatiques & les volatils , qui se nourrissent d'insectes , ont un suc plus nourrissant , & qui s'assimile plus promptement avec le nôtre. N'est-il pas raisonnable de croire  
que

que les substances déjà animales, donnent des fucs plus analogues aux nôtres, & que c'est un fuc tout préparé, qui épargne une peine quelquefois trop laborieuse à nos viscères ?

Un Auteur moderne a dit avec beaucoup d'esprit, qu'il semble que l'animal ait été formé pour être un estomac vivant qui nous broye continuellement des alimens pour nous les mieux préparer. Il auroit pû ajouter, que c'est un service que nous rendons mutuellement dans toute la nature. Faisons encore quelques observations sur les alimens.

La nature donne aux enfans nouveaux nés, le lait de leur mere ; ce lait n'est, ni une substance entièrement animale, ni entièrement végétale.

Le lait est une liqueur séparée dans les mamelles des femelles. On y distingue trois parties.

La *butyreuse*, dont on fait le beurre, est composée d'un sel volatile, & de soufre très-atténué, ce qui la rend échauffante.

La *caséuse*, formée par les portions les

plus crasses & les plus terrestres, est celle qui compose le fromage.

Enfin la *séreuse*, qui rafraichit & relâche, est celle qui reste après qu'on a enlevé les deux autres, & à laquelle on a donné le nom de petit lait.

Le mélange exact de ces trois parties, fait un composé qui, pour être parfait, doit être blanc, sans odeur, sans saveur marquée, & d'une médiocre consistance.

On remarque que les peuples, comme les Circassiens qui ne vivent presque que de laitage, sont grands, forts, robustes, qu'ils ont une longue vie, & que leurs femmes sont très-belles. On reconnoît par-là dans l'usage du lait, un très-grand avantage. Il semble donc que si on pouvoit avoir une nourriture qui, comme le lait, ne fût ni entièrement animale, ni tout à fait végétale, ce seroit la meilleure nourriture; la raison semble nous le dire ainsi, parce que l'une corrige le trop grand effet de l'autre, comme nous l'avons dit plus haut. Il ne faut donc pas s'élever contre ce mélange de substances que l'on



mange , c'est le vrai moyen de faire un suc analogue au lait , qui est le meilleur des sucs. Mangez donc de plusieurs choses qui vous font plaisir , mais en petite quantité de chacune. Il me semble que c'est sur ses idées qu'on doit choisir ses alimens ; l'on peut aussi ajouter qu'il est bon de consulter son odorat , parce que ce qui lui est désagréable , est rarement bon à l'estomac & *vice versa* , cela vient de l'affection sympathique des nerfs.

M. Haller rapporte , qu'un enfant laissé par ses parens au milieu d'un grand bois , ne se nourrit que des herbes qu'il rencontra , & qu'il devint d'un tempérament très-vigoureux. Ce fait , qui est favorable à l'opinion de ceux qui prétendent que l'homme ne doit se nourrir que de végétaux , en le supposant exactement vrai , ne prouve pas encore assez l'excellence de leur système.

L'histoire nous dit , que les habitans du Brésil ne mangeoient autrefois que des alimens tirés du règne végétal ; qu'ils vivoient jusqu'à cent vingt & même cent trente ans ;

que leur taille étoit de sept pieds , & qu'ils étoient très-vigoureux ; mais que depuis qu'ils ont pris nos usages , leur vie est bien racourcie , & que leur taille a beaucoup dégénéré. Je ne fai pas si ce fait est dans la plus exacte vérité , mais , sans recourir ici aux témoignages incertains de l'histoire , ce qu'il faut croire , c'est que dans les pays chauds , les humeurs inclinant beaucoup à l'alkalescence , les végétaux sont un meilleur aliment que les viandes , puisque dans les pays froids , indépendamment du pain , qui est une substance végétale , il est même encore bon de se nourrir autant de l'un que de l'autre , afin que les humeurs ne se disposent pas tant à la putréfaction. La nature nous donne encore ici un de ses avis salutaires ; outre que dans les climats tempérés , les légumes sont plus abondans en Eté qu'en Hyver , c'est que dans les chaleurs ardentes de la canicule , nous sommes beaucoup moins portés à nous nourrir de viandes que de végétaux.

La cuisson est la première préparation nécessaire dans les viandes. S'il en faut

croire quelques relations, les Cafres, qui la mangent crue, ont tous la bouche puante, les dents gâtées, & leur vie ne s'étend guère au-delà de quarante ans. Les Abyssins, qui font cuire leurs viandes, n'ont point ces incommodités, & leur vie est d'une plus longue durée.

Moyse défendit aux Hébreux de manger les animaux où le sang seroit encore, comme ceux qui auroient été étouffés. En voici la raison physique ; c'est que le sang qui reste dans les animaux, leur donne beaucoup plus de propension à la putréfaction, & que moins il y a de sang, moins il y a aussi de disposition à la pourriture. Cette différence est moins sensible dans les pays du Nord que dans ceux de l'Orient.

Les Groenlandois, les Lapons, qui ne se nourrissent guère que de poissons, ont tous un mauvais teint, & avec cela, les jambes grêles & tremblantes ; ce qui vient sans doute de ce que les poissons abondant en huile, cette huile se rançit, devient âcre & mordante ; la fibre se dessèche, & ne sauroit prêter assez ; de-là vient leur foi-



bleffe. Les Ordres de Moines, qui mangent beaucoup de poissons, ne sont pas sujets à ces inconvéniens, parce qu'ils boivent de bon vin, & qu'ils mangent aussi de bons légumes : d'ailleurs ils savent si bien choisir ce qui peut flatter leur goût, que la combinaison se fait chez eux à merveille.

Des boissons.

De toutes les boissons, l'eau est la meilleure ; c'est le délayant par excellence. Les Chymistes l'appellent le vin catholique. Des Philosophes & des Alchimistes la croient l'ame de la nature ; & en effet elle y joue un très-grand rôle.

L'eau exige deux principales qualités, la légèreté & la limpidité.

L'on peut éprouver l'eau par le moyen facile de la lessive. On met, dans un vase, des cendres de bois neuf ; on y répand de l'eau ; l'on a, dans un verre, l'eau qu'on veut éprouver ; on y répand quelques gouttes de cette eau de cendre reposée ; plus l'eau du verre se troublera, moins l'eau sera bonne à boire.

L'eau de la Mer n'est pas buvable, par

rapport à ses sels. Malgré tous les efforts qu'on a fait jusqu'à présent pour la rendre potable, on n'a jamais pû y parvenir: peut être doit-on reconnoître en cela, la sagesse du Créateur, qui a voulu mettre un frein à la fureur & à la cupidité des hommes.

L'eau de pluie n'est pas trop bonne à boire; c'est une espèce de lessive des sels qui voltigent dans l'atmosphère; mais lorsque cette pluie a passé par les pores de la terre, & qu'elle paroît en forme de rivière ou de fontaine, elle s'est filtrée & débarrassée des corps hétérogenes qu'elle contenoit; pour lors, c'est la meilleure à boire.

L'eau des puits, des étangs, des marais, ne vaut rien, parce qu'elle y croupit, qu'elle est remplie d'ordures & d'œufs d'insectes. Il est vrai qu'on peut la purifier par le moyen du mercure; c'est le plus efficace. On peut aussi la purifier en la faisant bouillir, en la passant dans un tamis très-fin, dans des éponges, & surtout en la faisant filtrer dans du sable blanc; ce moyen

est très-aisé , & doit toujours être mis en usage , même pour l'eau de rivière , de fontaine , &c. parce que cela la rend plus légère & plus limpide.

Quoique l'eau pure soit le délayant par excellence , & usité par toute la terre , comme étant la boisson la plus saine , la meilleure , & celle qui convient au plus grand nombre de personnes ; cependant les tempéramens phlegmatiques , ceux qui vivent dans un climat humide , qui se nourrissent d'alimens gras & huileux , les gens foibles & qui dissipent beaucoup , feront bien de boire un peu de vin. L'usage de l'eau pure , ou mêlée d'un peu de vin naturel , est donc plus ou moins bon , suivant le tempérament de la personne , le pays qu'elle habite , & les travaux qu'elle fait. Voyez ci-après ce que je dis là-dessus , en expliquant , en abrégé , les divers symptômes des quatre tempéramens principaux , que le jeune homme indiquera par sa figure & ses passions.

Après l'eau simple & légère , le *vin* , qui est le suc fermenté de la vigne , est la



meilleure liqueur qu'on puisse boire ; car , au fond , ce n'est que de l'eau à laquelle on a ajoûté quelques esprits ardens ; cependant il faut le mêler avec beaucoup d'eau , pour en faire sa boisson ordinaire , & choisir un vin de deux ou trois ans qui soit agréable & léger ; car plus le vin a de tartre , moins il est salubre ; tels sont les vins du Rhin , de Portugal , &c.

Cette liqueur est très-ancienne ; les Livres saints la font trouver par Noé. Les Payens disoient que Bacchus en étoit l'inventeur.

Le vin , pris modérément , égaye , répare les esprits , fortifie l'estomac , donne du ton à la fibre ; il réveille & procure un état délicieux.

Le vin blanc est plus diurétique , plus léger ; mais il monte davantage à la tête : il convient assez aux personnes grasses & qui urinent peu , pourvû qu'elles en usent sobrement.

Il y a des méthodes sûres pour éprouver le vin , qui sont répandues dans beaucoup de livres. Le vin des cabarets est toujours

si suspect à un homme prudent , qu'il ne se livrera pas beaucoup à en boire.

La *bière* , dont nous devons l'invention aux Egyptiens , est aussi une liqueur fermentée , qui demande beaucoup plus d'appareil. Elle n'est pas une boisson aussi saine que l'eau & le vin. Elle rend pesans & indolens ceux qui en usent fréquemment , à moins qu'elle ne soit très-légère : au reste , elle est plus ou moins mal-faisante , suivant les ingrédiens qui y entrent. Sa composition n'est pas partout la même ; elle se fait un peu différemment dans chaque pays où il y en a même de qualité différente. Ce qui ne prévient pas favorablement pour cette boisson , c'est qu'on remarque que l'ivresse qu'elle cause , est encore plus funeste à la santé que celle du vin ; & d'ailleurs c'est qu'elle fait uriner très-peu.

Le *cidre* , qui est le suc fermenté des pommes , n'est pas meilleur que la bière ; l'on prétend même , d'après l'expérience , que son fréquent usage attaque le genre nerveux. Il donne souvent la colique à ceux qui n'y sont pas faits : l'excès de cette

boisson est très-dangereux à toutes sortes de personnes.

Quand aux liqueurs fortes, elles brûlent & désséchent la fibre.

Il est encore d'autres boissons qui ne sont pas fermentées, ce sont les infusions de thé, de café, de chocolat, &c. Plus ces liqueurs contiennent d'huile essentielle des plantes, plus elles approchent de la nature des liqueurs fermentées; car les huiles essentielles des plantes ont beaucoup d'analogie avec les esprits ardens que forme la fermentation.

#### OBSERVATIONS.

Il y a bien de l'injustice aux peres & meres de s'offenser, & de reprendre avec beaucoup de sévérité un enfant qui aura échappé un vent par la bouche ou par l'anus. Qu'on lui ordonne de s'éloigner, quand ce besoin le pressera, c'est fort bien fait, s'il en a le tems & la facilité : mais si cela ne se pouvoit pas, j'aimerais encore mieux lui laisser commettre cette prétendue incivilité, que de le forcer à retenir & à condenser ces vents dans ses intestins,



qui, en s'y accumulant, produiroient infailliblement des effets très-pernicieux à la santé.

Sur l'im-  
itation.

L'exemple, soit en bien ou en mal, est l'école la plus frappante pour les enfans, non-seulement pour le moral, mais encore pour le physique. L'on fera donc bien de ne pas faire devant eux ce qu'ils ne pourroient imiter sans nuire à leur santé ; ainsi il faut éloigner de leurs yeux les gourmands, les ivrognes, les lâches paresseux, les gens téméraires, violens, furieux, & surtout les infâmes débauchés.

Les faire  
coucher du-  
rement & le-  
ver matin.

L'enfant étant couché, doit avoir le corps étendu, la tête peu élevée, afin qu'il ne se voute pas ; il doit être peu couvert, pour ne pas exciter en lui une transpiration trop abondante, qui l'affoibliroit sûrement. Ce seroit encore ici le cas de l'habituer à se coucher sur le côté droit, parce que, dans cette situation, le cœur ayant sa pointe panchée, a aussi le plus grand jeu possible, ce qui porte la circulation jusqu'aux extrémités.

A mesure que l'enfant avance en âge,

on doit , comme nous avons dit , l'accoutumer à dormir un peu moins sans jamais l'éveiller brusquement. L'usage de le faire coucher de bonne heure est très-sage , afin de lui faire prendre l'air du matin , qui est si salutaire à la santé , & si propre à fortifier le corps en rafraichissant le sang , & en donnant , comme il fait , de l'élasticité à la fibre ; ce qui procure en même tems , un très-grand bien à l'organe de la vûe.

Si c'est à la campagne , ou dans une maison qui ait un jardin , il est bon d'y aller faire une promenade de grand matin , en sortant de son lit. L'air frais & agréable qu'on y respire , les attraits d'une brillante aurore , les corpuscules qui s'émanent des fleurs , l'esprit recteur qui s'exhale des plantes , réjouit le cœur dès le matin ; cela dilate la poitrine , & fait respirer aisément dans un atmosphère qui a acquis une espèce de propriété balsamique , qui donne de la volatilité aux fluides , & hâte le mouvement du sang ; cela divise les humeurs , & empêche qu'il ne se forme des embarras dans les petits vaisseaux , & par conséquent

des obstructions dans les viscères , comme il arrive assez fréquemment chez les paresseux , qui sont tous grands dormeurs.

M. Locke recommande bien particulièrement de faire coucher durement les jeunes gens , c'est-à-dire , sur des matelas de paille , de laine ou de crin , & jamais sur des lits de plumes , parce qu'ils produisent nécessairement des complexions délicates & valétudinaires. Ce Philosophe dit très-bien , qu'un lit dur fortifie les membres , & qu'un mollet , où l'on s'ensevelit chaque jour dans la plume , fond & dissout , pour ainsi dire , tout le corps ; ce qui cause souvent des foiblesses , & est comme l'avant-coureur d'une mort prématurée. Cette expression n'est pas exagérée , car outre que rien , en effet , n'est plus préjudiciable à la santé & à la vigueur du corps , que de s'enfoncer toutes les nuits dans un lit de plumes , c'est que , de plus , il est bon de penser quelquefois qu'on ne fait pas trop à quel genre de vie l'on est destiné , & que pour ne pas tant souffrir à l'avenir , il est très-à propos , dès le présent , de s'en-



durcir à la fatigue. La nature nous donne déjà assez de besoins, sans qu'on doive chercher à les multiplier sans nécessité. Je crois, au reste, que si on calculoit la somme des plaisirs qu'il y a dans les deux façons de vivre opposées, c'est-à-dire, entre une vie molle & une vie dure, qu'on trouveroit le même résultat des deux parts ; car l'habitude constante d'une chose supportable en ôte la peine comme le plaisir ; elle devient seulement une nécessité dont la privation est une peine. En s'accoutumant donc de bonne heure à une vie dure, sans en être plus à plaindre dans le présent, il n'y a que du bien à en espérer pour l'avenir ; c'est même un trésor qu'on prépare pour sa vieillesse : d'ailleurs l'expérience nous prouve qu'une vie un peu austère fortifie beaucoup la constitution du tempérament.

Il faut convenir que si la grande sensibilité de l'ame est souvent un bien moral ; elle cause presque toujours aussi un mal physique à la personne qui en est vivement affectée \*. Je dirai ici avec assurance, que

La trop grande sensibilité de l'ame nuit au corps.

---

\* C'est quand ce mal commence à se faire sentir, que les

le sentiment trop vif de l'ame , nuit beaucoup à la santé & à la vigueur du corps. Si l'on me demande , est-ce de la foiblesse des organes du corps que dérive cette grande sensibilité de l'ame ? Je répondrai seulement , que je ne fais rien de positif sur cela , sinon , que le défaut d'habitude peut y avoir beaucoup de part ; mais je dirai en même tems , commencez toujours de bonne heure à endurcir vos enfans contr'eux-mêmes , en les empêchant prudemment de se tourmenter , & de s'abandonner aux plaintes & à la douleur pour un petit mal qu'ils souffrent , ou qu'ils voyent souffrir aux personnes qui leur sont attachées par les liens du sang & de l'amitié. J'imagine qu'il n'est pas besoin d'expliquer ici , que je ne prétens pas non plus en faire des automates par une indifférence outrée.

M. Locke dit : quels que soient les coups que les enfans reçoivent , arrêtez leurs pleurs aussitôt ; j'ajouterai , avec douceur & sans aucune agitation de votre part ; par

---

gens qui ne sont pas accoutumés à souffrir , se détournent ordinairement des infortunés.

moyen, ils feront plus tranquilles sur l'heure, & deviendront moins sensibles pour l'avenir.

Je crois que l'on feroit bien d'accoutumer par degrés les jeunes gens à regarder des objets dégoutans, comme des plaies, des cadavres, des dissections anatomiques, des opérations chirurgicales, & généralement tout ce qui pourroit leur causer dans la suite une surprise désagréable, une crainte & une frayeur extrême; & après l'illustre Auteur que je viens de nommer, je dirai encore, que la fermeté & l'insensibilité de l'ame, est le meilleur bouclier que nous puissions opposer aux maux & aux accidens ordinaires de la vie, & qu'il faut, par l'exercice & par la coutume, commencer au plutôt à s'endurcir contre la douleur; or rien ne nous endurecit mieux contre nos propres maux, que d'avoir vû les autres souffrir davantage. Il n'y a point ici d'inhumanité de ma part, c'est seulement des observations que j'ai faites, & que tout le monde peut faire comme moi, en fréquentant les Hôpitaux, les Médecins & les Chi-



rurgiens : d'ailleurs je prétens qu'on doit avoir le cœur bon, tendre & compatissant, par amour du bien & non pas par foiblesse, car la foiblesse est ordinairement la vertu des gens qui n'ont point assez de force dans l'ame, pour en avoir une mieux raisonnée. Ce n'est pas celui qui s'éloigne d'un homme blessé & couvert de sang, que j'admire, mais bien celui qui lui porte du secours.

Sur les remèdes hazardés.

Peres & meres, si vos enfans ont quelques incommodités légères ou graves, donnez-vous bien de garde de faire usage de remèdes que des commeres (cela veut dire aussi certains hommes) ne manqueront pas de vous enseigner comme quelque chose de merveilleux. Persuadez-vous bien, quelques citations qu'on vous fasse, quelques exemples séduisans qu'on vous présente, que c'est toujours une loterie où il y a cent à parier contre un, que la chance fera contre vous ; qu'ainsi la prudence ne nous permet pas d'y mettre : c'est pourtant ce qu'on fait tous les jours, en suivant les avis de gens qui ne sont pas de l'art.

Margot avoit mal aux yeux , dit l'un , tel remède l'a guéri : Lucas , toi qui y a mal aussi , fais le même remède , en trois jours il n'y paroîtra plus. Le crédule Lucas suit ce conseil , en trois jours il se rend aveugle. D'où vient donc un effet si opposé , car ils avoient tous les deux mal aux yeux ? Oui , mais un homme de l'art auroit reconnu que le remède qui étoit bon pour Margot , qui avoit une ophthalmie humide , ne valoit rien à Lucas qui en avoit une sèche. voilà un seul exemple ; eh bien , il y en a mille de cette espèce sur chaque maladie en particulier. Il ne faut donc jamais faire aucuns remèdes dans quelques indispositions que l'on ait , qu'ils ne soient donnés par gens de l'art ; encore faut-il toujours s'adresser aux plus expérimentés , & à ceux qui ont la meilleure réputation \* ; c'est ce qu'il faudra bien persuader aux

---

\* Je crois que dans toutes les Villes de l'Europe où il y a des Ecoles de Médecine , elles y sont ouvertes certains jours de la semaine , pour les personnes qui veulent y venir puiser les conseils , *gratis* , des plus habiles Docteurs : au moins celle de Paris est dans ce louable usage , mais indépendamment de cela , tous les meilleurs Médecins de cette illustre Faculté , se font un plaisir généreux , tous les matins chez eux , d'écouter & de conseiller les malades qui viennent les consulter.

jeunes gens quand ils entreront dans l'âge de raison , afin qu'ils n'écoutent point ces conseils obscurs , & qu'ils ne fassent jamais aucune espèce de remèdes , sans la participation de leurs parens. Cette imprudence coûte bien cher tous les jours au genre humain.

Les Loix devroient prononcer des peines afflictives contre cette peste d'Empiriques ou d'Aventuriers en Médecine , qui s'ingèrent de vendre au peuple imbécile , des remèdes aussi hazardés.

Sur l'intempérance.

L'on fera peut-être surpris que je célèbre un peu ici l'intempérance ; mais je n'en crois pas moins qu'un jeune homme qui veut se fortifier le tempérament , doit se la permettre *quelquefois* , à mesure qu'il avance en âge. Ce n'est pas qu'une personne bien rangée , ne jouisse peut-être plus régulièrement d'une bonne santé , mais plus on mène une vie uniforme , plus on est délicat ; & le corps qui fait ni plus ni moins tous les jours les mêmes choses , & presque aux mêmes heures , se dérange aussitôt que des circonstances particulières ne lui per-



mettent plus de continuer si exactement son même régime de vie , & ces circonstances sont très-fréquentes dans le monde. Mais , malgré cela , il faut se rappeler souvent cet aphorisme : *Que la tempérance & le travail sont les meilleurs spécifiques à l'homme.*

Il n'y aura pas de mal qu'un jeune homme s'accoutume un peu à tous les excès du corps \* , car dans la suite , il faut qu'il se fasse à tout , & qu'il ne pratique d'autres loix dans son régime que celle de n'en suivre aucune. Il y a souvent beaucoup d'imprudence d'adopter , sans examen , le même régime dont un autre se trouve bien. Il faut donc commencer dans la jeunesse à se plier au gré de la nécessité ; il n'y a que les gens habitués à tout , qui peuvent résister à tout ; mais il faut plier la nature sans la forcer ; on gagne par le tems ce qu'on n'obtiendrait pas tout à coup ; elle se brise au choc & se laisse conduire par

---

\* Excepté ceux de l'amour , & tous ceux qui pourroient offenser la Religion & les Loix. Il faut qu'il puisse faire toutes choses & n'aime à faire que les bonnes. Montagne dit dans ses Essais : « Je veux qu'en la débauche même , il surpasse en vigueur » , & en fermeté ses compagnons , & qu'il ne laisse à faire le mal , » ni à faute de force ni de science , mais à faute de volonté.

dégré ; elle se plie & s'unit à l'habitude avec qui elle fait alliance pour toujours.

Si le jeune homme craint la peine , il faut qu'il se familiarise insensiblement avec les travaux laborieux ; en un mot , il doit vaincre par l'habitude , toutes les répugnances pusillanimes , & se faire à tout ce que l'homme raisonnable peut faire , sans s'accoutumer à rien en particulier. Il doit donc s'habituer à supporter la faim , la soif , le froid , le chaud , le séreïn , la veille , les festins , la fatigue , les sueurs , &c. Pour cet effet , il fera bien de commencer ces expériences quand le besoin ne le requerrera pas de lui.

Sur le ris.

De tous les animaux l'homme seul a la faculté de rire. Le ris est une action pathétique de l'ame , qui met en jeu le poumon , & qui fait connoître la joie dont elle est affectée ; c'est ce mouvement & cet éclat convulsif de la voix que l'on fait quand il se présente quelque chose de plaisant ou de ridicule à notre vûe ou à notre imagination , c'est-là le ris naturel.

Il y en a un autre qui ne dépend que de

la volonté ; on l'appelle le ris *sardonien* ou non naturel ; c'est le ris des politiques & des gens du bel air. Le ris modéré est aussi utile que l'immodéré est à craindre. Dans le premier cas , s'il se trouve quelques matières étrangères dans le poumon , l'air qui s'y agite vivement , les entraînera au-dehors par les bronches. D'ailleurs ce mouvement donne une secousse douce & agréable à la machine , qui met les esprits animaux en jeu , ce qui rend plus lesté & favorise la digestion , la circulation & la sécrétion des humeurs.

Le ris immodéré peut causer des crachemens de sang , car l'air contenu dans le poumon ne pouvant sortir , s'échauffe , se raréfie , fait effort sur les vaisseaux sanguins & les rompt , ce qui est toujours très-fâcheux. On a vû des personnes grasses avoir de violens maux de tête , & même tomber en apoplexie pour avoir ri trop longtems ; en voici la raison.

Lorsqu'on rit , le visage , les yeux deviennent rouges & pleins de larmes ; si on examine le cou , on voit les jugulaires se



gonfler ; on comprendra que le poumon est dans l'inspiration ; que le sang , par conséquent , est arrêté dans les artères pulmonaires ; or donc , l'oreillette , le ventricule droit , & la veine cave seront pleins de sang ; les jugulaires ne pourront donc pas se dégorger , donc le sang ne pourra pas revenir de la tête ; de-là la rougeur du visage & des yeux , l'abondance des larmes , de la salive , &c. il se fera plétore ; & pour peu qu'il y ait de disposition , les vaisseaux du cerveau s'obstrueront & causeront l'apoplexie , ou du moins de terribles maux de tête.

De la musique instrumentale.

Je n'approuve point qu'on apprenne à jouer des instrumens qui se jouent par la bouche , comme le haut-bois , le basson , le cor de chasse , &c. Outre que la circulation n'est pas si libre quand on en joue , comme on peut le remarquer par la rougeur du visage ; c'est qu'ils exigent tous un exercice trop violent de la poitrine. Le poumon est un viscère qui est ordinairement assez en fonctions par lui-même , sans qu'il soit besoin de le forcer si violem-

ment & aussi fréquemment qu'il faut le faire pour apprendre à jouer de ces instrumens.

Il y a beaucoup moins de danger pour la conservation des jeunes gens , quand ils suivent différentes passions , que lorsqu'ils s'attachent trop vivement à une seule. Les peres éclairés & attentifs à la santé de leurs enfans , ont grand soin de diviser le foyer de leurs passions , pour l'empêcher de se réunir sur un même objet. Sur les passions.

Quand le goût des jeunes gens les dirige avec empire sur une seule chose , il en fait des enthousiastes qui s'en affectent si vivement , que la machine s'épuise également chez eux dans la possession comme dans la privation de l'objet unique de cette violente passion. Il faut donc avec beaucoup de précautions , varier leur goût , pour que la force qui le fait mouvoir , rencontre un plus grand nombre de surfaces sur lesquelles elle puisse se subdiviser & agir par conséquent moins puissamment.

La passion des jeux qui n'exercent point le corps , est bien capable d'affoiblir & d'altérer la santé ; car , outre que la fureur Sur le jeu.

qu'on a pour les jeux de cartes , par exemple , engage souvent à veiller fort avant dans la nuit , c'est qu'il est certain qu'en se retirant du jeu , même avec du gain , le sommeil n'est pas doux quand l'esprit est si agité. Si , avec cette observation , l'on considère le mauvais sang qu'on se fait quand on perd , par amour propre ou par intérêt , on n'aura pas de peine à comprendre combien la passion de ces jeux est souvent funeste à la santé.

Tempéramens.

Ce n'est tout au plutôt qu'à l'âge de quinze ans qu'on commence à distinguer l'espèce de tempérament qui dominera dans une personne ; pour l'ordinaire , cela ne se manifeste bien qu'après l'âge de puberté ; cependant j'ai crû devoir en crayonner ici quelque chose , pour jetter plus de lumière dans cet ouvrage.

On entend communément par *tempérament* , certaines dispositions , ou plutôt une aptitude du corps , en vertu de laquelle les fonctions s'exercent plus ou moins bien , de telle ou de telle manière dans l'œconomie animale,



On croit avec beaucoup de fondement, que la différence des tempéramens vient de la différente constitution des solides ou des fluides ; mais si l'on demande lequel de ces deux principes affecte l'autre , la question devient très-embarrassante ; il est même assez difficile de répondre autre chose , sinon , qu'il est à présumer que tous les deux y concourent ; mais jusqu'à présent , nous n'avons rien de bien précis là-dessus.

La connoissance exacte des tempéramens est d'une nécessité indispensable dans la Pathologie , la Physiologie , & surtout dans l'Hygiène , qui fait le sujet de cette Dissertation. Je n'indiquerai point tous leurs signes caractéristiques , car je ne fais pas ici ( parce que je ne le saurois pas faire ) un ouvrage pour des Médecins. Je m'attacherai à dire seulement un mot à la portée de tout le monde , sur chacun des principaux signes des tempéramens *sanguin* , *phlegmatique* , *bilieux* & *mélancolique* , qu'il est bon de connoître , pour remplir la tâche qui nous est imposée dans le Programme de l'Académie.

Quoique leur combinaison varie à l'infini, & qu'on participe presque toujours de deux tempéramens à la fois, néanmoins le plus ou moins de symptômes d'un de ces quatre tempéramens, fait connoître plus ou moins bien, dans lequel on participe le plus. C'est sur les indications que nous y remarquerons, que nous devons diriger nos soins pour seconder efficacement les intentions de la nature, qui se porte toujours d'elle-même au bien. C'est à notre impéritie, à nos excès, à la faute, ou à la mauvaise fanté héréditaire de nos pere & mere, que nous devons imputer notre mauvaise constitution, la délicatesse de notre tempérament, nos maladies, & la briéveté d'une vie qui nous fait si rarement atteindre l'âge d'un siècle.

**Du sanguin.** Si une personne de quinze ans ou environ, est d'une taille médiocre pour son âge; si elle a les cheveux d'un blond cendré, la peau douce & flexible, une belle carnation, des couleurs vives & rouges, ce qui annonce que le sang circule avec aisance; si ses urines sont belles & bien

colorées ; si elle va à la selle régulièrement une fois par jour ; si cet enfant est volage & inconstant ; s'il est gai , enjoué , un peu frivole , sans soucis ; s'il a des songes agréables , qu'il aime à rire , à folâtrer sans faire de mal , il fera vraisemblablement d'un tempérament *sanguin*.

C'est le meilleur de tous , puisqu'il tient un juste milieu. Il faut entretenir , tant qu'on pourra , ce tempérament. Je crois (sauf accident) que l'on pourra y parvenir , en observant le régime général que nous indiquons dans cet ouvrage.

Si un jeune homme est grand & élancé pour son âge ; s'il a la peau blanche , molle , douce au toucher ; s'il a les cheveux & les sourcils d'un blond clair , les yeux bleux & doux , l'air tendre , efféminé , la figure aimable , le pouls lent & flasque ; s'il va à la selle deux ou trois fois par jour ; s'il crache beaucoup ; s'il est trop docile , qu'il se laisse dominer aisément , qu'il n'ait pas l'esprit vif , qu'il soit irrésolu , paresseux ; si , avec cela , il vit dans un climat froid ou tempéré , il fera vraisemblablement d'un tempérament *phlegmatique*.

Du phleg-  
matique.



La plûpart des filles de ce tempérament ont long-tems les pâles couleurs ; leur nubilité est retardée ; quelquefois aussi elles périssent dans ce tems de crise , parce que la force vitale languit singulièrement chez les phlegmatiques.

Ils n'ont pas grand appétit , & ne supportent pas les travaux fatiguans. On les voit aussi peu sensibles aux affaires de la vie.

Ils sont tranquilles , patients , amis faibles , & ennemis peu à craindre. Leur imagination est stérile ; ils ne travaillent que d'après les autres. Ils ne sont pas propres aux ouvrages de génie , mais leur jugement lent , est assez sûr ; on peut en faire un bon usage dans les conseils qu'on leur demandera.

Ils sont bons pour les sciences exactes ; bons observateurs , grands naturalistes , car ils sont gens à examiner une aîle de papillon pendant toute une journée ; en un mot , c'est le contraste parfait , l'antipode du tempérament bilieux. Ils aiment la musique tendre , langoureuse , la poésie

pastorale ; ce font de vrais Céladons : mais quand il s'agira de peindre en musique ou en poësie , une tempête , un combat , un tremblement de terre , &c. ils ne seront que des Lullis où il faut être des Rameaux.

On voit plus de gens de ce tempérament dans les Villes qu'à la campagne ; le grand air leur convient encore plus particulièrement qu'aux autres ; ils ne doivent point séjourner près des lacs , des rivières , ni se baigner fréquemment.

Les gens de ce tempérament sont bien dans les pays chauds & secs ; ils y sont même assez rares. Il n'en est pas de même dans les Provinces septentrionales de la France , en Hollande & dans une grande partie du Nord ; c'est le tempérament dominant dans ces pays-là , surtout chez les femmes , qui sont ordinairement moins d'exercice que les hommes.

On peut leur permettre l'usage modéré du vin blanc & du café. Les stimulans , les diurétiques leur sont assez bons ; ils doivent manger , par préférence , tout ce qui échauffe un peu , comme le mouton ,

quelquefois un peu de gibier , point de légumes trop aqueux , & surtout ne jamais les saigner. Il faut les encourager à des exercices un peu violens , car ils ne s'y porteront point d'eux-mêmes , ils aiment trop le repos & la tranquillité qu'ils devroient éviter.

**Du bilieux.** Si la personne est petite pour son âge ; si elle a la peau sèche , un peu brune ou jaunâtre , le poulx vif & actif , qu'elle soit maigre & ses muscles assez bien exprimés ; si elle a les cheveux d'un brun presque noir , les sourcils bien fournis , l'œil vif , étincelant , l'haleine chaude & grand appétit , qu'elle digère fort vite , & que son urine en petite quantité , soit chargée & rougeâtre ; si elle est sujette aux hémorroïdes , & qu'elle n'aille à la selle que tous les deux ou trois jours & difficilement ; si cette personne est vive , pétulante , colérique ; si elle a le jugement prompt , fixe , solide ; l'imagination heureuse & féconde ; si elle aime vivement , & qu'elle haïsse de même , elle fera d'un tempérament *bilieux*.

Ces gens-là aiment le mouvement ; leur  
ame



ame est continuellement dans l'agitation , un rien les met en fureur. Ils sont durs à la fatigue , capables des plus grands travaux & des plus violens exercices ; ils sont d'une ardeur extrême , & excellens pour toutes les affaires qui requérent célérité. Ils aiment les intrigues , qu'ils conduisent merveilleusement ; ils ne balancent jamais , ils prennent leur parti dans l'instant , parce qu'ils voient au premier coup d'œil tout l'ensemble d'une chose ; mais jamais satisfaits , cette chose finie , aussitôt ils en recommencent une autre.

Ils sont amans zélés , amis chauds & généreux , mais aussi ennemis implacables & très-dangereux. Ils sont faits pour les arts où il faut de l'imagination ; ils aiment les systêmes.

Telles sont , en partie , les qualités , les fonctions vitales , naturelles & animales du bilieux ; on voit qu'elles dépendent toutes de la vibratilité extrême de leurs fibres.

Il faut interdire absolument l'usage du vin & de toutes liqueurs spiritueuses , à une

personne qui annoncera ces symptômes ; elle doit au contraire boire beaucoup d'eau , manger peu de viande , & surtout point de ragoût. L'usage des délayans , des bains de rivière , des fruits & des légumes un peu acides lui fera très - bons , parce que ses humeurs auront une disposition à l'alkalescence. Sa volonté lui fera faire assez d'exercice ; un peu d'oïveté ne lui feroit pas de mal.

Du mélancolique.

Le tempérament *mélancolique* ne peut pas encore se remarquer à cet âge ; il ne se manifeste pour l'ordinaire qu'à l'âge de trente ans ; mais , malgré cela , je vais en dire quelque chose , puisque j'ai été dans l'obligation d'indiquer quelques symptômes des autres.

Ce tempérament est plutôt accidentel qu'héréditaire ; cependant si le pere ou la mere de la personne , & , à plus forte raison , si tous les deux étoient mélancoliques , il faudroit y apporter une attention plus suivie.

Il dépend d'une tension trop forte dans les fibres , & d'une sensibilité trop grande dans les nerfs.

Le mélancolique a le poulx ferré, sec & vif; la peau maigre, sèche, have, brûlante; les cheveux d'un noir foncé, & le poil rude. Ils font laids de vifage, quoiqu'ils ayent été beaux dans leur enfance; ils ont les yeux petits, secs & un peu farouches; ils ont une faim très-souvent canine, mais irrégulière; ils digèrent difficilement & mal; ils vont rarement à la selle, ce qui leur cause des nuages, des chaleurs à la tête; ils ont un air sombre, l'imagination très-féconde, dont ils abusent souvent en se croyant menacés de quelques fâcheux accidens; ils ont la mémoire bonne, le jugement d'une promptitude & d'une vivacité étonnante; beaucoup d'esprit, mais souvent fatyrique; ils font propres aux sciences sublimes, comme la Théologie & la Métaphysique, car ils aiment toutes les matières de discussion. Ils voient avec délices sur les Théâtres, l'action tragique des grands événemens; ils en écoutent avec beaucoup d'attention tous les récits; ils contemplent avec admiration les grands tableaux qui les représentent. Ils aiment



de l'amour platonique ; & amans à sentimens , ils sont gens à se tuer pour une femme infidelle.

S'ils embrassent la vertu , ce sont les hommes les plus vertueux ; s'ils embrassent le vice , ce sont les plus grands scélérats ; & qui pis est , c'est que la crainte des châtimens les épouvante peu. Ils sont extrêmes en tout , en amitié comme en haine , & leur force ne seconde jamais assez leur gré.

Le chagrin , l'ennui , l'oïveté , la solitude , sont très propres à produire la mélancolie. Ces gens-là sont tellement portés à se déplaire à eux-mêmes , que quelquefois ils se donnent la mort , ou bien elle ne tarde pas à venir d'elle-même , parce qu'une imagination dépravée cause de fâcheux accidens dans l'œconomie animale , & ces accidens leur font passer une vie languissante , qui les conduit plus rapidement au tombeau.

Les enfans ne sont jamais de ce tempérament ; & les personnes nées sans bien & qui s'occupent à des travaux manuels , sont

à peu près dans le même cas.

L'on sent la nécessité qu'il y a de déraciner le germe de ce tempérament , quand on commence à en appercevoir dans les autres quelques symptômes. Pour y parvenir , on leur donne une douce occupation dans un endroit où ils ne puissent respirer qu'un air médiocrement vif & léger ; on fait usage en même tems du petit lait , des calmans , des antispasmodiques ; & sans affectation , sans même leur parler de maladie , on leur donne beaucoup de dissipation & de gaieté ; on a soin de les éloigner des gens tristes & des longues occupations ; on les conduit à des spectacles divertissans ; mais , mieux que tout cela , il faut les faire voyager.

Le plus ou le moins d'indices que donnent ces quatre principaux tempéramens , détermine jusqu'à quel point l'on participe davantage de l'un ou de l'autre.

L'usage du tabac ne doit être qu'un remède & jamais une habitude ; il irrite trop le genre nerveux , ce qui occasionne une forte dissipation d'esprits animaux ; de-là

Tabac.

vient qu'il détruit la mémoire. L'on peut seulement en tolérer l'usage bien modéré aux personnes d'un tempérament phlegmatique , & à ceux qui sont sujets aux fluxions féreuses de la tête.

Travaux.

Je n'approuve point qu'on charge de fardeaux la tête des jeunes gens ; je crois qu'il n'en peut résulter que de très-mauvais effets. La tête est le siège de tous les nerfs qui se distribuent dans tout le reste du corps. Je crois donc qu'en portant sur sa tête quelque chose d'un poids un peu considérable , l'on comprime trop les vertèbres du cou ; cette pyramide peut se déjetter de côté , si ce qu'on porte n'est pas parfaitement à plomb , alors la moëlle allongée souffre beaucoup de ce dérangement ; aussi ai-je vû plusieurs femmes qui avoient pratiqué cette mauvaise méthode , avoir , quoique jeunes encore , des faiblesses de nerfs , des tremblemens de tête , & le cou de travers. Je ne vois point les avantages qu'il y a de porter quelque chose de fort lourd sur sa tête , j'y vois au contraire des inconvéniens très-fâcheux.



Si on leur fait porter aux bras dans un lieu un peu éloigné quelque chose de pesant pour eux , il faut les avertir de ne pas aller loin en portant sur le même bras ce fardeau, mais de le changer souvent de l'un à l'autre bras. L'on fait que le côté qui n'est pas chargé , panche beaucoup pour faire le contre-poids ; toute cette partie est en contraction , tandis que l'autre est distendue ; l'on sent que cette attitude est très-forcée : il ne faut donc pas y persévérer long-tems , parce qu'alors il peut naître des difformités & même des accidens encore plus graves. C'est ici une observation , qui peut avoir son application dans diverses circonstances plus générales.

L'invention de plusieurs arts & métiers , exige beaucoup d'assiduité , & peu d'exercice par ceux qui les cultivent. Ces artisans qui, pour pouvoir gagner leur pain , se séquestrent , pour ainsi dire , chez eux pendant les trente plus belles années de leur vie , ayant le corps panché sur leur ouvrage ; ce genre de vie sédentaire , dis-je ,

est sûrement bien capable de nuire à la digestion, d'épaissir les humeurs, d'occasionner des engorgemens dans les vaisseaux capillaires, par conséquent, d'altérer la bonne constitution du corps, & de diminuer considérablement la force & la vigueur de cette multitude de gens des deux sexes qui les cultivent dans l'ombre de leur cabinet, où souvent même ils respirent un mauvais air \*.

Il n'en est pas de même de ces métiers qu'on exerce en plein air, où la force du corps agit : cet exercice plus naturel à l'homme, contribue à rendre son corps plus agile, plus sain & plus vigoureux. L'expérience nous fait voir que ces derniers sont très-rarement malades, si ce n'est par quelques chûtes, ou par quelques excès condamnables.

Que l'on compare les animaux sauvages avec les animaux domestiques de même espèce, on verra ce que peuvent l'exerci-

---

\* Ce qu'il y a de plus fâcheux pour l'espèce humaine dans ce genre de vie sédentaire qu'on a adopté, c'est que non-seulement l'individu casanier y perd de sa bonne constitution, mais c'est que toute sa postérité en ressentira de très-mauvais effets.

ce & la liberté pour la vigueur du corps ; ces derniers sont gras, parce qu'ils sont bonne chère , mais ils sont mous , foibles & languissans , & l'on voit bien qu'ils ont perdu leur plus bel appanage. Les autres au contraire , qui sont souvent une abstinence forcée avec beaucoup d'exercice , ne sont pas toujours aussi gras , mais ils ont les chairs moins flasques , la course plus rapide , ils sont en tout incomparablement plus forts & plus vigoureux ; l'on est fondé à croire qu'ils vivent aussi plus long-tems.

Sans aller chercher des exemples parmi les animaux, établissons un parallele entre la force de ces gens qui sont aux halles & sur les ports , avec celle d'un tailleur , d'un fabricant d'étoffes , ou de tant d'autres métiers sédentaires ; en comparant , dis-je , leurs forces respectives , on croiroit que ce sont deux espèces d'hommes différentes : aussi les Anatomistes ont-ils toujours observé que nous n'avons point de parties plus charnues & mieux musclées que celles que nous avons beaucoup exercées ; à la



seule inspection des membres, ils deviendront le genre de profession qu'on exerce.

#### EXERCICES

A l'âge de quinze ou seize ans, on doit commencer à forcer un peu les exercices par des courses longues & pénibles, au soleil & à la pluie. Ce précepte est encore plus essentiel pour les climats, les saisons où le froid domine, afin d'ouvrir les pores qui sont resserrés, & de rétablir en soi une louable transpiration ; sans cela, certaines humeurs qui devoient sortir, trouvant les passages bouchés, s'amassent, s'épaississent & refluent dans la masse du sang ; ce qui produit des rhumes, des fluxions, des fièvres, &c. il y a même beaucoup de circonstances où quelques frictions sèches par tout le corps, opèrent le plus grand bien.

Il faut exercer ses forces par gradation & de mille moyens différens, sans jamais faire subitement de grands efforts. Je crois que les exercices des sauts, de la danse, de la paume, des armes, du cheval, &c. sont tous très-recommandables.

Plutarque rapporte , que Césâr d'une constitution foible & languissante dans sa jeunesse, ne devint un héros infatigable que par ses divers exercices dans le Champ de Mars.

Outre que les grands exercices gymnastiques ne sont plus guère d'usage , c'est qu'ils n'entrent point dans mon plan ; je me suis borné seulement à ceux qui conviennent plus particulièrement jusqu'à l'âge de puberté ; par conséquent je ne dirai rien sur les pernicioeux effets des plaisirs de l'amour , l'on fait assez combien ils sont nuisibles dans un âge trop tendre , où le corps a besoin de toute sa chaleur naturelle pour s'accroître & se fortifier.

Ces plaisirs ne doivent jamais être pris qu'avec beaucoup de modération & seulement dans l'état du mariage , depuis l'âge de vingt ans dans les hommes , jusqu'à celui de cinquante ou environ. L'on doit les ignorer absolument jusqu'à l'âge de vingt ans dans les climats tempérés , si l'on veut avoir une constitution d'esprit & de corps vigoureuse ; & il faut les abandon-

ner tout à fait quand on a atteint l'âge de cinquante ou cinquante-cinq ans , à moins qu'on ne veuille creuser soi-même son tombeau ; car il semble que ces plaisirs ne nous chatouillent & ne nous embrassent que pour nous étrangler , & que l'homme ne sauroit jamais donner la vie à un être semblable à lui , sans qu'il lui en coûte beaucoup de la sienne \* ; aussi les anciens Athlètes s'en abstenoiient-ils soigneusement , afin d'être plus forts & plus vaillans dans les jeux Olympiques & dans les Gymnases.

Les peres & meres doivent donc être bien attentifs à détourner tout ce qui pourroit accélérer la puberté de leurs enfans ; ainsi loin d'eux , tant qu'on pourra , les conversations obscenes , les attouchemens déshonnêtes , les lectures galantes , & les grandes assiduités auprès d'un sexe différent. Ce feu secret qui se glisse & coule

---

\* » Les anciens Gaulois ( dit Montagne ) estimoient à extrême reproche d'avoir eu accointance de femme avant l'âge de vingt ans , & recommandoient singulièrement aux hommes qui se vouloient dresser pour la guerre , de conserver bien avant leur pucelage , d'autant que les courages s'amollissent & divertissent par l'accouplage des femmes.

*César dit expressément la même chose des Germains.*



dans nos veines , est un terme où il est bon que la nature n'arrive que lentement. Les jeunes gens que de malheureux exemples entraînent de bonne heure hors les limites de l'aimable innocence , métamorphosent en un aride désert pour eux , le beau printemps de la nature.

Je crois qu'en se conformant jusqu'à l'habitude , aux diverses règles générales contenues dans ces Essais , on pourra tellement conserver & augmenter la santé des enfans , leur faire une constitution de corps si forte & si robuste , qu'il n'y a presque point de genre de vie auxquels ils ne puissent insensiblement s'accoutumer ; cependant je ne m'aveugle point sur les défauts de cet ouvrage , & surtout sur ce qui y manque. Si les bornes qu'on doit se prescrire dans une Dissertation académique , m'avoient permis de m'étendre ici davantage , je crois que j'aurois trouvé assez de substance dans cette importante matière , pour composer quelques volumes & non pas simplement une foible dissertation ; mais enfin , telle qu'elle est , je la soumets ,

avec timidité, à l'examen du Tribunal respectable qui va décider souverainement de son sort.

**F I N.**

---

*COPIE de la Lettre écrite à  
l'Auteur , par le Secrétaire per-  
pétuel de la Société Hollan-  
doise des Sciences.*

MONSIEUR,

La Société Hollandoise des Sciences, qui couronna hier votre Dissertation, vous en donne avis, & vous prie de vouloir faire recevoir la Médaille qui vous a été adjugée. Vous savez sans doute, Monsieur, que celui que vous chargerez de cette commission, doit avoir votre procuration, & me présenter une copie nette de votre



Dissertation, munie de la marque distinctive. Je suis,

MONSIEUR,

Votre très-humble & très-  
obéissant serviteur,  
C. C. H. VANDER,  
Secrétaire de la Société Hollandoise  
des Sciences.

*A Harlem le 22 Mai 1762.*

---

# T A B L E

Du contenu en ce Livre.

<b>D</b> ISSERTATION sur l'Education Physique des Enfans , depuis leur naissance jusqu'à l'âge de puberté , qu'on fixe ici à quinze ou seize ans.	page première.
Division de mon sujet.	3

## INTRODUCTION.

Du régime de vie du pere & de la mere , jusqu'à la naissance de l'enfant.	4
Définition abrégée de l'homme.	Idem.
Dispositions nécessaires dans le pere & la mere.	5
Régime de la femme enceinte.	7

## PREMIERE EPOQUE.

De la naissance de l'enfant , jusqu'au tems qu'on cesse de l'allaiter.	13
Accouchement.	Idem.
Soin de l'Accoucheur.	15
Etat de l'enfant nouveau né.	17
Usage particulier à quelques Nations.	20
Si l'espèce humaine a dégénéré en Europe.	23
La mere doit allaiter ses enfans.	29
C'est un bien pour la santé de la mere que d'être Nourrice.	43
Choix d'une Nourrice.	44

## T A B L E.

<i>Avantage de la campagne pour la salubrité de l'air.</i>	page 51
--	---------

<i>HABILLEMENT.</i>	52
---------------------	----

<i>Abus du maillot.</i>	Idem.
-------------------------	-------

<i>Ce qu'il faut faire au lieu de les emmailloter.</i>	61
--	----

<i>Cas particulier où le maillot est nécessaire.</i>	65
--	----

<i>NOURRITURE.</i>	66
--------------------	----

<i>La population seroit-elle moindre si les meres alloient leurs enfans ?</i>	76
---	----

<i>OBSERVATIONS.</i>	80
----------------------	----

<i>Moyens d'instruire les Nourrices.</i>	80
--	----

<i>Sur les effets de la lumière.</i>	82
--------------------------------------	----

<i>Pour qu'il respire un bon air.</i>	84
---------------------------------------	----

<i>Abus de les bercer.</i>	85
----------------------------	----

<i>Les moucher délicatement.</i>	87
----------------------------------	----

<i>Sur les baisers.</i>	Idem.
-------------------------	-------

<i>Quand on les porte au bras.</i>	88
------------------------------------	----

<i>EXERCICES.</i>	Idem.
-------------------	-------

<i>A quel âge on doit sevrer les enfans.</i>	92
--	----

<i>Sur les Sevreuses.</i>	93
---------------------------	----

## DEUXIEME EPOQUE.

<i>Elle contient l'espace de tems depuis qu'on a sevré l'enfant de la mamelle , jusqu'à ce qu'il ait atteint l'âge de cinq ou six ans.</i>	98
--	----

<i>HABILLEMENT.</i>	99
---------------------	----

<i>Abus des corps à baleines.</i>	100
-----------------------------------	-----

<i>NOURRITURE.</i>	110
--------------------	-----

<i>OBSERVATIONS.</i>	115
----------------------	-----

<i>Dentition.</i>	116
-------------------	-----

<i>Sur le tems du sommeil &amp; des repas.</i>	117
--	-----



## T A B L E.

<i>Ne pas mettre coucher les enfans avec de vieilles gens.</i>	page 118
<i>Les faire moucher.</i>	Idem.
<i>Déjections.</i>	119
<i>Indispositions salutaires.</i>	121
<i>Danger de les faire marcher ou réciter trop vite.</i>	121-122
<i>Abus de l'extrême condescendance &amp; des soins trop recherchés.</i>	123
<i>Sur les convulsions.</i>	126
<i>Dangereux effets de la peur.</i>	127
<i>Sur les badinages imprudens.</i>	128
<i>Dangereux effets de la crainte.</i>	129
<i>Dangereux effets de la jalousie &amp; de l'envie.</i>	130
<i>Sur les sens externes relativement aux enfans de cinq ou six ans.</i>	133
<i>La vue.</i>	135
<i>L'ouïe.</i>	136
<i>L'odorat.</i>	Idem.
<i>Le goût.</i>	137
<i>Le tact.</i>	Idem.
<i>E X E R C I C E S.</i>	138

## TROISIEME EPOQUE.

<i>Elle commence à l'âge où l'on change en Europe l'habillement des garçons , &amp; finit quand l'enfant a atteint l'âge de dix ans.</i>	143
<i>H A B I L L E M E N T.</i>	144
<i>N O U R R I T U R E.</i>	152
<i>O B S E R V A T I O N S.</i>	155
<i>Danger des vieilles hardes.</i>	156

## T A B L E,

<i>Sur les vents coulis.</i>	page 157
<i>Sur l'atmosphère.</i>	158
<i>Pour conserver ses dents.</i>	Idem.
<i>Pour éviter les poisons.</i>	160
<i>Les accoutumer à se chauffer peu.</i>	161
<i>Sur le sommeil.</i>	163
<i>Soins paternels.</i>	165
<i>Comment il faut châtier les enfans.</i>	167
<i>Ne pas médicamenter les enfans.</i>	168
<i>Sur l'inoculation de la petite vérole.</i>	170
<i>Il faut leur tranquilliser l'esprit.</i>	172
<i>Sur l'étude.</i>	174
<i>E X E R C I C E S.</i>	179

## QUATRIEME EPOQUE.

*Elle contient l'espace depuis que l'enfant a atteint  
l'âge de dix ou douze ans jusqu'à sa puberté ,  
qu'on fixe ici à l'âge de quinze ou seize ans.*

<i>H A B I L L E M E N T.</i>	Idem.
<i>N O U R R I T U R E.</i>	184
<i>Sur les alimens.</i>	189
<i>Des boissons.</i>	198
<i>O B S E R V A T I O N S.</i>	203
<i>Sur l'imitation.</i>	204
<i>Les faire coucher durement &amp; lever matin.</i>	Idem.
<i>La trop grande sensibilité de l'ame nuit au corps.</i>	207
<i>Sur les remèdes hazardés.</i>	210
<i>Sur l'intempérance.</i>	212

# T A B L E.

<i>Sur le ris.</i>	page 214
<i>De la musique instrumentale.</i>	216
<i>Sur les passions.</i>	217
<i>Sur le jeu.</i>	Idem.
<i>Tempéramens.</i>	218
<i>Du sanguin.</i>	220
<i>Du phlegmatique.</i>	221
<i>Du bilieux.</i>	224
<i>Du mélancolique.</i>	226
<i>Tabac.</i>	229
<i>Travaux.</i>	230
<i>E X E R C I C E S.</i>	234

Fin de la Table.





## A P P R O B A T I O N.

**J'**Ai lû par ordre de Monseigneur le Chancelier un Manuscrit qui a pour titre , *Dissertation sur l'Education Physique des Enfans , depuis leur naissance jusqu'à l'âge de puberté*. Le nouveau jour sous lequel on y présente au Public une Doctrine connue & enseignée depuis longtems , l'engagera peut-être enfin à mettre en pratique des préceptes qui intéressent de si près l'humanité & le bien être de la société. A Paris le 10 Août 1762. BARON le jeune , Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris , & Membre de l'Académie Royale des Sciences.

---

## P R I V I L È G E   D U   R O I.

**L** O U I S , par la grace de Dieu , Roi de France & de Navarre : A nos amés & féaux Conseillers les gens tenans nos Cours de Parlement , Maîtres des Requêtes ordinaires de notre Hôtel , Grand Conseil , Prevôt de Paris , Baillifs , Sénéchaux , leurs Lieutenans Civils , & autres nos Justiciers qu'il appartiendra : S A L U T. Notre bien amé P I E R R E V A L L A T - L A - C H A P E L L E , Libraire à Paris , Nous a fait exposer qu'il desireroit faire imprimer & donner au Public un ouvrage qui a pour titre , *Dissertation sur l'Education Physique des Enfans , depuis leur naissance jusqu'à l'âge de puberté* , s'il Nous plaisoit lui accorder nos Lettres de Privilège pour ce nécessaires. A C E S C A U S E S , voulant favorablement traiter l'Exposant & ses ayans cause , Nous lui avons permis & permettons par ces présentes de faire imprimer ledit Ouvrage autant de fois que bon lui semblera , & de le vendre , faire vendre & débiter par tout notre Royaume pendant le temps de six années consécutives à compter du jour de la date des Présentes. Faisons

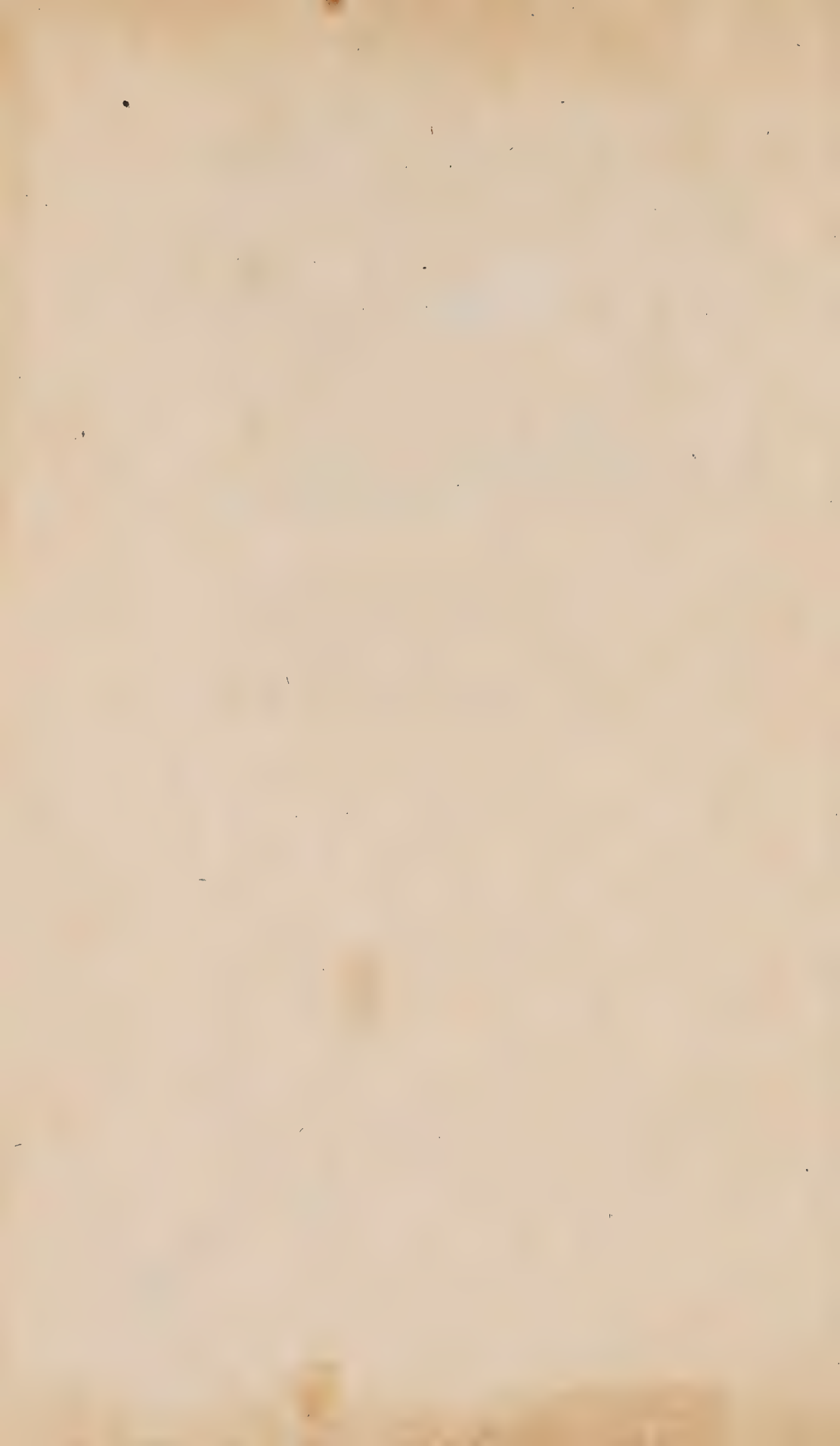
défenses à tous Libraires ; Imprimeurs & autres personnes de quelque qualité & condition qu'elles soient, d'en introduire d'impression étrangere dans aucun lieu de notre obéissance, comme aussi d'imprimer ou faire imprimer, vendre, faire vendre, débiter, ni contrefaire ledit Ouvrage, ni d'en faire aucun extrait, sous quelque prétexte que ce puisse être, sans la permission expresse & par écrit dudit Exposant ou de ceux qui auront droit de lui, à peine de confiscation des exemplaires contrefaits, & de trois mille livres d'amende contre chacun des contrevenans, dont un tiers à Nous, un tiers à l'Hôtel-Dieu de Paris, & l'autre tiers audit Exposant, ou à celui qui aura droit de lui, & de tous dépens, dommages & intérêts : à la charge que ces Présentes seront enregistrées tout au long sur le Registre de la Communauté des Imprimeurs & Libraires de Paris, dans trois mois de la date d'icelles ; que l'impression dudit Ouvrage sera faite dans notre Royaume & non ailleurs, en bon papier & beaux caractères, conformément à la feuille imprimée, attachée pour modèle sous le contre-scel desdites Présentes ; que l'Impétrant se conformera en tout aux Réglemens de la Librairie, & notamment à celui du 10 Avril 1725 ; qu'avant de l'exposer en vente, le Manuscrit qui aura servi de copie à l'impression dudit Ouvrage, sera remis dans le même état où l'Approbation y aura été donnée, ès mains de notre très-cher & féal Chevalier Chancelier de France, le sieur de la Moignon & qu'il en sera ensuite remis deux exemplaires dans notre Bibliothèque publique, un dans celle de notre Château du Louvre, & un dans celle de notre très-cher & féal Chevalier Garde des Sceaux de France le sieur Feydeau de Brou : le tout à peine de nullité des Présentes : Du contenu desquelles vous mandons & enjoignons de faire jouir ledit Exposant & ses ayans cause, pleinement & paisiblement, sans souffrir qu'il leur soit fait aucun trouble

ou empêchement. Voulons que la copie desdites  
Présentes qui sera imprimée tout au long au com-  
mencement ou à la fin dudit Ouvrage, soit tenue  
pour dûement signifiée, & qu'aux copies collation-  
nées par l'un de nos amés & féaux Conseillers &  
Secrétaires, foi soit ajoutée comme à l'Original.  
Commandons au premier notre Hnissier ou Sergent  
sur ce requis, de faire pour l'exécution d'icelles tous  
actes requis & nécessaires, sans demander autre per-  
mission, & nonobstant clameur de Haro, Charte  
Normande & Lettres à ce contraires: C A R tel est  
notre plaisir. D O N N É à Paris le cinquième jour du  
mois d'Octobre, l'an de grace mil sept cent soixante-  
deux, & de notre Regne le quarante-huitième. Par  
le Roi en son Conseil. Signé, L E B E G U E.

*Registré sur le Registre XI. de la Chambre Royale  
des Libraires & Imprimeurs de Paris, N<sup>o</sup>. 366. F<sup>o</sup>.  
227. conformément aux anciens Réglemens, confirmés  
par celui du 28 Fevrier 1723. A Paris le 13 Octobre  
1762. L E B R E T O N, Syndic.*











Physical Education  
A



